

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

08 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак					
173	Каша молочная из пшена с маслом сливочным 200/10	210	8,6	12,4	26	330
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,6	0	18,9	78
424	Булочка сдобная с орехом грецким	80	3,75	16,6	20,45	166
376	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	700	21,2	33,56	118,06	863,7
	Обед					
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
258/331	Котлеты из говядины с соусом 80/20	100	24,32	17,46	14	289,8
305	Рис припущенный	150	3,6	0,48	29,3	214,35
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
	Итого обед:	770	34,89	23,5	115,43	876,25
	Всего:	1470	56,09	57,06	233,49	1739,95

Утверждено:

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

09 июля 2024г

Индивидуальный предприниматель

Мурашин Д.Т.



№	Рецепта	Наименование блюда		белки	жиры	углево-ды	(ккал)	Энергетическая ценность
		порций	Пищевые вещества (г)					
		Масса						
			Завтрак					
		170	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	21	9,08	26,7		308,6
		100	Пудинг «Чудо» 1/100	3,2	1,5	12,5		182
		215	Чай с сахаром 200/15	0,2	0	16		65
1091		30	Хлеб пшеничный	2,66	1	14		79,8
1091		30	Хлеб ржаной	1,83	0,36	11,97		59,1
		545	Итого завтрак:	28,89	11,94	81,17		694,5
			Обед					
133		60	Куррюза консервированная	1,32	1,9	5,4		44
102		200	Суп картофельный с горохом	4,06	4,28	19,08		131
294/331		100	Котлеты куриные с соусом 80/20	14,58	25,78	14		311,4
302		150	Пшеничная каша	4,19	5,46	25,35		163,8
1091		30	Хлеб пшеничный	2,66	1	14		79,8
1091		30	Хлеб ржаной	1,83	0,36	11,97		59,1
344		200	Компот из яблок	0,24	0	28,8		116,2
		770	Итого обед:	28,88	38,78	118,6		905,3
		1315	Всего:	57,77	50,72	199,77		1599,8

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

И.О. директора МБОУ СОШ № 22



Маркина Ю.С.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

10 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак					
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,6	0	18,9	78
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,1	21	83	577
	Обед					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
101	Суп картофельный с клецками	200	1,76	2,26	16,46	93,2
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	13,32	16,92	10,44	246,6
309	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	5,3	4,8	28,57	179,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	775	25,95	26,16	110,92	787,82
	Всего:	1417	40,05	47,16	193,92	1364,82

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

11 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
Завтрак						
221	Омлет натуральный 159	159	15,9	12,1	16,8	420
426	Булочка с маком	85	3,6	7,9	33,4	199,1
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	504	26,79	24,02	98,61	875
Обед						
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
82	Борщ из свежей капусты	200	1,6	2,18	16,74	93
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/20	100	17,96	11,36	12,48	276,8
302	Макаронные изделия отварные	150	3,12	5,1	18,57	132,6
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	770	27,01	19,58	99,3	731,7
	Всего:	1274	53,8	43,6	197,91	1606,7

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

И.О. директора МБОУ СОШ № 22

Маркина Ю.С.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

12 июля 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,6	0	18,9	78
	Конфета вафельная 1/40	40	4,1	2,05	38,25	144
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	665	29,3	22,95	132,35	769
Обед						
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65
207/331	Фрикадельки из кур с соусом 80/20	100	22,96	22,5	8,64	289,2
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	770	32,27	38,36	111,91	831,75
	Всего:	1435	61,57	61,31	244,26	1600,75