

Составлено на основании утвержденного циклического меню ИП Московкина М.С. МАОУ СОШ №65

Меню с 01.10. по 31.10.2024 г.

Обучающихся 1-4 классов (завтрак) из расчета 79-20 руб на одного ребенка в день



№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценность ккал	Пищевые вещества (гр)			Цена (руб)
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
	Дата:01.10.24 вторник 1 неделя						
TK№53 2/1	Запеканка из творога со сгущ. молоком (120/10)	130	421,0	30,0	21,6	45,0	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	79,2
	Дата:02.10.24 среда 1 неделя						
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	
Сб.2007 №182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		595,9	19,3	42,9	72,1	79,2
	Дата:03.10.24 четверг 1 неделя						
Сб.2007 №403	Плов с птицей	270	387,0	22,3	23,6	55,7	
	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	94,0	3,2	0,4	19,3	
	Итого		750,0	31,8	28,8	118,9	79,2
	Дата:04.10.24 пятница 1 неделя						
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
№184	Каша молочная кукурузная с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	
№376	Чай с сахаром	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого:	594,5	13,1	26,1	78,1	594,5	79,2
	Дата:07.10.24 понедельник 2 неделя						
Сб.2007 №187	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
№760	Фрукт (яблоко)	100	47,0	0,2	0,3	9,8	
	Итого		593,9	15,7	20,3	87,6	79,2
	Дата:08.10.24 вторник 2 неделя						
TK№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
TK№140	Макароны отварные с сыром (150/30)	180	257,0	8,7	11,9	37,5	
№376	Чай с сахаром	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
TK№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		593,9	15,7	20,3	87,6	79,2
	Дата:09.10.24 среда 2 неделя						
№21	Яйцо вареное	40	62,8	5,1	4,6	0,3	
Сб.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	356,0	4,9	11,8	32,1	

Составлено на основании утвержденного циклического меню ИП Московкина М.С.

МАОУ

СОШ №65

Сб.2007 №379 №2	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	
	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		618,7	17,1	38,5	57,0	79,2
	Дата: 10.10.24 четверг 2 неделя						
ТК№387	Гуляш из птицы (50/50)	100	170,0	14,6	10,8	7,9	
Сб.2007 №312	Картофельное пюре	150	256,0	3,3	5,6	22,3	
Сб.2007 ТК№348	Компот из сухофруктов	200	129,0	1,0	0,0	33,0	
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		618,7	17,1	38,5	57,0	79,2
	Дата: 11.10.24 пятница 2 неделя						
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
№211	Омлет натуральный	150	380,0	16,0	16,2	37,4	
№740	Чай с сахаром и лимоном	200	59,0	0,3	0,0	15,2	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		571,9	18,7	24,7	64,2	79,2
	Дата: 14.10.24 понедельник 1 неделя						
Сб.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
	Итого						79,2
	Дата: 15.10.24 вторник 1 неделя						
ТК№53 2/1	Запеканка из творога со сгущ. молоком (120/10)	130	421,0	30,0	21,6	45,0	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	79,2
	Дата: 16.10.24 среда 1 неделя						
№3	Сыр порционно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	
Сб.2007 №182	Каша молочная пшенная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		595,9	19,3	42,9	72,1	79,2
	Дата: 17.10.24 четверг 1 неделя						
Сб.2007 №403	Плов с птицей	270	387,0	22,3	23,6	55,7	
	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	94,0	3,2	0,4	19,3	
	Итого		750,0	31,8	28,8	118,9	79,2
	Дата: 18.10.24 пятница 1 неделя						
№5	Масло сливочное порционно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
№184	Каша молочная кукурузная с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	
№376	Чай с сахаром	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого:		594,5	13,1	26,1	78,1	79,2
	Дата: 21.10.24 понедельник 2 неделя						

Составлено на основании утвержденного циклического меню ИП Московкина М.С. МАОУ СОШ №65

Сб.2007 №187	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	284,0	7,4	13,9	31,9	
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
№760	Фрукт (яблоко)	100	47,0	0,2	0,3	9,8	
	Итого		593,9	15,7	20,3	87,6	79,2
	Дата: 22.10.24 вторник 2 неделя						
ТК№5	Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
ТК№140	Макароны отварные с сыром (150/30)	180	257,0	8,7	11,9	37,5	
№376	Чай с сахаром	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		593,9	15,7	20,3	87,6	79,2
	Дата: 23.10.24 среда 2 неделя						
№21	Яйцо вареное	40	62,8	5,1	4,6	0,3	
Сб.2007 №182	Каша молочная манная с маслом	200	356,0	4,9	11,8	32,1	
Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		618,7	17,1	38,5	57,0	79,2
	Дата: 24.10.24 четверг 2 неделя						
ТК№387	Гуляш из птицы (50/50)	100	170,0	14,6	10,8	7,9	
Сб.2007 №312	Картофельное пюре	150	256,0	3,3	5,6	22,3	
Сб.2007 ТК№348	Компот из сухофруктов	200	129,0	1,0	0,0	33,0	
ТК№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		618,7	17,1	38,5	57,0	79,2

	Дата: 25.10.24 пятница 2 неделя						
№5	Масло сливочное порционнно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
№211	Омлет натуральный	150	380,0	16,0	16,2	37,4	
№740	Чай с сахаром и лимоном	200	59,0	0,3	0,0	15,2	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		571,9	18,7	24,7	64,2	79,
	Дата: 28.10.24 понедельник 1 неделя						
Сб.2007 №182	Каша молочная рисовая с маслом	200	256,0	4,9	11,8	32,1	
№382	Какао	200	205,6	5,8	5,8	34,4	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
№5	Масло сливочное порционнно	10	75,0	0,1	8,2	0,1	
	Итого						79
	Дата: 29.10.24 вторник 1 неделя						
ТК№53 2/1	Запеканка из творога со сгущ. молоком (120/10)	130	421,0	30,0	21,6	45,0	
№376	Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		611,9	32,6	30,1	71,6	79
	Дата: 30.10.24 среда 1 неделя						
№3	Сыр порционнно	20	76,0	5,0	8,0	4,0	
Сб.2007 №182	Каша молочная пшеничная с маслом	200	318,0	8,2	12,8	42,4	

Составлено на основании утвержденного циклического меню ИП Московкина М.С.

МАОУ

СОШ №65

Сб.2007 №379	Кофейный напиток	200	144,0	3,8	21,8	14,2	
№2	Хлеб пшеничный	30	57,9	2,3	0,3	11,5	
	Итого		595,9	19,3	42,9	72,1	79,2
	Дата:31.10.24 четверг 1 неделя						
Сб.2007 №403	Плов с птицей	270	387,0	22,3	23,6	55,7	
	Компот из яблок	200	116,0	0,3	0,0	19,2	
	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	94,0	3,2	0,4	19,3	
	Итого		750,0	31,8	28,8	118,9	79,2