

Утверждаю:

СПО «Красногорский общепит»

Председатель

Мещеряков А.А.

Согласовано:

МБОУ «Красногорская СОШ»

Директор

Дайбов Е.И.

МЕНЮ на 2022 – 2023 уч.год

Для учащихся 5-11 классов

Прием пищи	Цена	Наименование блюд	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Понедельник								
	23,37	Каша молочная «Дружба»	200	15,3	16,96	47	271,25	175
	16,00	Расстегай	80	4	1,6	48,8	227,20	
	13,00	Сок	200	0,2	0,26	22,6	90	
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
Итого	55,37		530					
День 2								
Вторник								
	44,02	Жаркое подомашнему	100	17,96	16,67	24,82	282,97	436
	10,08	Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	348
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
Итого	57,10		350					
День 3								
Среда								
	11,74	Гречка отварная	150	8,95	6,73	43,0	276,53	302
	43,66	Гуляш куриный	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	3,00	Хлеб пшеничный	50/50	6,8	0,8	41,6	145	
	7,46	Кисель витаминиз.	200	-	-	31,6	120	684
Итого	65,86		500					
День 4								
Четверг								
	57,75	Котлета куриная	85	22,44	16,24	3,91	264,69	608
	1,50	Соус кр.основной	50	9,12	7,15	20,8	108,10	228
	5,36	Рожки отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	4,00	Чай с сахаром	200	0,20	0	15,0	65,0	684
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
Итого	71,61		535					
День 5								
Пятница								
	20,48	Сосиска отварная	1 шт.	10,97	22,40	4,2	285,50	
	15,00	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	120	
	1,50	Соус кр.основной	50	9,12	7,15	20,8	108,10	228
	10,08	Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	348
Итого	50,06		570					
За неделю	300,00							

Утверждаю:

СПО «Красногорский общепит»

Председатель  Мещеряков А.А.

Согласовано:

МБОУ «Красногорская СОШ»

Директор  Дайбов Е.И.

МЕНЮ на 2022 – 2023 уч.год

Для учащихся 5-11 классов

Неделя 2	Цена							
День 6		Понедельник						
	22,26	Каша манная молоч.	200	6,24	6,10	19,70	158,64	390
	16,00	Расстегай	80	4	1,6	48,8	227,2	
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
	4,00	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	65	684
Итого	45,26		530					
День 7		Вторник						
	49,56	Тефтели	85	10,03	17,0	1,45	236,3	286
	5,36	Рожки отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
	1,50	Соус кр.основной	50	9,12	7,15	20,8	108,10	228
	10,08	Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	868
Итого	69,50		535					
День 8		Среда						
	6,18	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	161
	43,66	Гуляш куриный	100	13,9	6,5	4,0	132	437
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
	13,00	Сок	200	0,2	0,26	22,6	90	
Итого	65,84		500					
День 9		Четверг						
	53,78	Биточки	85	13,22	9,82	12,56	194,44	381
	15,00	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	1,50	Соус осн.красный	50	9,12	7,15	20,8	108,10	228
	5,38	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	692
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
Итого	78,66		535					
День 10		Пятница						
	33,74	Суп карт. с мак.и кур.	250	11,8	4,8	26,64	200,95	302
	4,00	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	65	684
	3,00	Хлеб пшеничный	50	6,8	0,8	41,6	145	
Итого	40,74		500					
За неделю	300,00							