

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 01.03.2022

День:

вторник

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с сахаром	200	6,4	6,2	12,0	129
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,4	28
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№24/1-2004	Помидоры консервированные	100	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Рассольник по домашнему с мясом, сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Рис отварной припущенный с овощами	180	3,0	5,0	19,2	134
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	80	1,9	0,4	17,5	81
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
полдник						
	Булочка сдобная	60	1,2	0,2	5,4	28
	Сок в ассортименте	200	0,7	0,2	6,6	30

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 01.03.2022

День:

вторник

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с сахаром	200	6,4	6,2	12,0	129
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Обед						
№24/1-2004.	Помидор консервированный	100	0,4	4,9	9,5	84
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100/5	16,7	9,3	5,2	171
№520-2004	Рис отварной	180	3,6	6,1	23,1	161
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 01.03.2022

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный	200	17,9	16,3	1,8	226
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№21-2004	Салат из отварной моркови с огурцом .маслом	80	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Биточек "Солнечный"	80	16,6	14,7	0,0	232
№524-2004	Рис отварной припущенный	150	4,9	5,7	20,4	153
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Мучное сдобное изд промышленного производства	100	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№430-1996	Рагу из курицы	250	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 01.03.2022

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Чай с сахаром	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№21-2004	Икра кабачковая	80	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Курица запеченная с маслом	80	13,3	11	0	185
№524-2004	Макаронные изделия	150	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Мучное сдобное изд промышленного производства	60	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№430-1996	Запеканка картофельная	250	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 02.03.2022

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с сахаром	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Нарезка из свеклы с яблоком	80	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Картофельное пюре	150	3	5	19,2	134
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
(461-2004)	Тефтели из мяса в соусе	80/10	9,9	9,9	10,0	169
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 02.03.2022

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Молоко кипяченое	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Обед						
№24/1-2004	Нарезка из свеклы с яблоком	100	0,4	4,9	9,5	84
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100/5	16,7	9,3	5,2	171
№520-2004	Картофельное пюре	180	3	5	19,2	134
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
(461-2004)	Тефтели из мяса в соусе	100/10	9,9	9,9	10,0	169
№302-204	Каша гречневая вязкая	180	4,6	4,9	22,9	154
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Кузуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 02.03.2022

День:

среда

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	4,8	8,5	8,4	129
№ 94-2001	Каша боярская с маслом (из пшена)	200/5	7,2	7,9	35,0	240
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№71-2006	Помидор консервированный	100	0,6	0,2	4,2	21
№138-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,1	8,1	16,3	155
№451-2004	Биточки из мяса с маслом сливочным	100/5	14,9	13,7	12,1	231
№225-2004	Овощи тушеные	180	1,6	11,0	16,5	171
	Отвар из шиповника	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я.Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 02.03.2022

День:

среда

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	4,5	7,5	8,4	119
№ 94-2001	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7,2	7,9	35,0	240
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№71-2006	Помидор консервированный	100	0,5	0,2	3,4	17
№138-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,1	8,1	16,3	156
№451-2004	Биточки из мяса с маслом сливочным	100	11,9	10,2	9,7	178
№225-2004	Овощи тушеные	180	1,3	9,2	13,8	143
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат общего образования

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 03.03.2022

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	4,8	8,5	8,4	129
№ 94-2001	Каша боярская с маслом (из пшена)	200/5	7,2	8,9	35	249
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№71-2006	Помидор консервированный	100	0,6	0,2	4,2	21
№138-2004	Суп картофельный с крупой и курицей	250/10	4,1	8,1	16,3	155
№451-2004	Биточки из мяса с маслом сливочным	100/5	14,9	14,7	12,1	240
№225-2004	Овощи тушеные	180	1,6	11,0	16,5	171
№590-1996	Компот из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
№300-2004	Фрукты в ассортименте	120	21,2	11,3	30,5	309
Ужин						
№413-2004	Сосиски,сардельки,колбаса отварная с томатным соусом	100	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Макаронные изделия отварные	180	5,0	4,7	39,8	221
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 03.03.2022

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	4,5	7,5	8,4	119
№ 94-2001	Каша боярская с маслом (из пшена)	200/5	7,2	8,9	35	249
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2006	Помидор консервированный	80	0,5	0,2	3,4	17
№138-2004	Суп картофельный с крупой и курицей	250/10	4,1	8,1	16,3	156
№451-2004	Биточки из мяса с маслом сливочным	80/5	11,9	10,2	9,7	178
№225-2004	Овощи тушенные	150	1,3	9,2	13,8	143
№590-1996	Компот из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№300-2004	Кондитерское изделие	60	15,9	8,5	22,9	232
№260-2004	Сок в ассортименте	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№413-2004	Сосиски,сардельки,колбаса отварная с томатным соусом	80	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	4,1	3,8	33,1	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.А. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 03.03.2022

День:

четверг

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	7,4	10,0	114
№262-1996	Каша молочная рисовая маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№642-1996	Чай с сахаром	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая	100	6,9	0,3	10,0	70
№34-2004	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	5,1	5,9	21,0	158
№423-2004	Сосиски, колбаса отварные с маслом	80	14,1	9,9	4,1	162
№512-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,7	3,6	34,1	184
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 03.03.2022

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с джемом	20/10	1,6	7,4	10,0	114
№262-1996	Каша молочная рисовая маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№642-1996	Чай с сахаром	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	10,8	57
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая	80	8,6	0,4	12,5	88
№34-2004	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	5,1	5,9	21	158
№423-2004	Сосиски, колбаса отварные с маслом	100	14,1	9,9	4,1	162
№512-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,4	4,3	40,9	220
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат
А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель Совета

Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 03.03.2022

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	4,5	7,5	8,4	119
№ 94-2001	Каша боярская с маслом (из пшена)	200/5	7,2	8,9	35	249
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2006	Помидор консервированный	80	0,5	0,2	3,4	17
№138-2004	Суп картофельный с крупой и курицей	250/10	4,1	8,1	16,3	156
№451-2004	Биточки из мяса с маслом сливочным	80/5	11,9	10,2	9,7	178
№225-2004	Овощи тушеные	150	1,3	9,2	13,8	143
№590-1996	Компот из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№300-2004	Кондитерское изделие	60	15,9	8,5	22,9	232
№260-2004	Сок в ассортименте	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№413-2004	Сосиски, сардельки, колбаса отварная с томатным соусом	80	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	4,1	3,8	33,1	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО


Ю.Я. Куцурова



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 04.03.2022

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	67
№686-2004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
ТТК	Каша геркулесовая с курагой маслом	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,4	82
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	100	1,5	4,4	7,3	75
№139-2004	Суп гороховый с гречками с мясом	250/20/10	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Биточки рыбные с маслом	100/5	13,6	8,7	18,1	205
№482-1996	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	170
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
полдник						
	Фрукты в ассортименте	120				

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 04.03.2022

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10,0	114
№262-1996	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№101-2004	Горошек зеленый консервированный	100	8,6	0,4	12,5	88
№34-2004	Свекльник с мясом сметаной	250/10/5	5,1	5,9	21	158
№423-2004	Бефстроганов	100	14,1	9,9	4,1	162
№512-2004	Рис припущенный	180	4,4	4,3	40,9	220
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Фрукт банан	170	2,2	0,2	26,8	117
	Кондитерское издел.	50	4,5	3,5	32,4	179
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
Ужин						
№р.337-2004	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63
№494-2004	Курица запеченная с маслом	105	16,6	14,7	0,0	232
№203-2004	Картофель отварной с маслом зеленью	180	2,9	3,6	24,5	142
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 04.03.2022

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,4	3,8	10	114
№262-1996	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№101-2004	Горошек зеленый консервированный	80	6,9	0,3	10	70
№34-2004	Свекольник с мясом сметаной	250/10/5	5,1	5,9	21	158
№423-2004	Печень по строгановски	80	14,1	9,9	4,1	162
№512-2004	Рис припущенный	150	3,7	3,6	34,1	184
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Кондитерское издел.	45	4,2	3,3	31,5	173
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№494-2004	Курица запеченная с маслом	80	13,3	11	0	185
№203-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,4	3,2	20,5	120
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ГО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 04.03.2022

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	67
№686-2004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
ТТК	Каша геркулесовая с курагой маслом	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,4	82
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	100	1,5	4,4	7,3	75
№139-2004	Суп гороховый с гренками с мясом	250/20/10	9,1	4,8	30,2	200
№482-1996	Биточки рыбные с маслом	180	4,5	8,3	19,3	170
№638-2004	Капуста тушенная	200	0,8	0,0	20,8	86
	Компот из сухофруктов	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,4	17,5	81
	Хлеб ржаной					
полдник						
	Фрукты в ассортименте	120				

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцууров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 05.03.2022

День:

суббота

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с сыром	20/15	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Суп молочный с крупой	200	9,2	6,3	25,4	195
№630-1996	Чай с сахаром	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№50-2004	Нарезка из свеклы с сыром	100	4,0	8,0	4,1	104
№143-2004	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/20	5,6	5,3	21,0	154
№152-2004	Гуляш	100	13,4	9,2	4,0	152
№302-204	Каша гречневая вязкая	180	4,6	4,9	22,9	154
	Компот из сухофруктов+Витамин"С"	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
№50-2004	Фрукты в ассортименте	120	4,0	8,0	4,1	104

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ЦО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 05.03.2022

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Сыр порциями	15	0,1	7,3	0,1	67
№686-2004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
ТТК	Каша геркулесовая	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,4	82
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	100	1,5	4,4	7,3	75
№139-2004	Суп гороховый с мясом	250/20	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Биточки рыбные с маслом	100	13,6	8,7	18,1	205
№482-1996	Капуста тушенная	180	4,5	8,3	19,3	170
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	117
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	60	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№436-2004	Жаркое по домашнему	300	19,2	13,7	32,2	329
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№260-2004	Молоко питьевое кипяченое	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 05.03.2022

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№97-2004	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53
№686-2004	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
ТТК	Каша геркулесовая	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	80	1,2	3,5	5,8	60
№139-2004	Суп гороховый с гречками с мясом	250/20/10	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Биточки рыбные с маслом	80/5	11,1	7,2	14,5	167
№482-1996	Капуста тушенная	150	3,8	6,9	16,1	141
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	80	5,9	10,8	45,3	302
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№436-2004	Жаркое по домашнему	230	19,2	13,7	32,2	329
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№260-2004	Молоко питьевое кипяченое	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Кудуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 07.03.2022

День:

понедельник

Неделя:

вторая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10	114
№311-2004	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Салат из капусты	80	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Жаркое из птицы	250	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	80	5,9	10,8	45,3	302
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№429-2004	Колбаса, сосиски отварные с маслом	90	6,6	5,4	5,8	98
№520-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3	5	19,2	134
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№260-2004	Молоко питьевое кипяченое	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ЦО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 07.03.2022

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с джемом	20/10	1,6	7,4	10	114
№311-2004	Каша манная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Чай с сахаром	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Обед						
№142-2004	Салат из капусты	100	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	21,8	20,0	18,4	341
№357-2002	Жаркое из птицы	300	0,1	0	17,3	70
	Компот из свежих ягод Витамин С	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
№429-2004	Колбаса, сосиски отварные с маслом	100	8,2	6,7	7,2	122
№520-2004	Пюре картофельное	180	3,6	6,1	23,1	161
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№260-2004	Молоко питьевое кипяченое	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 08.03.2022

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	180	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№10-2001	Нарезка из моркови и яблок	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Рассольник домашний с мясом сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Мясо духовое	100	13,4	9,2	4,5	154
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,1	3,8	33,1	183
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
ТТК	Фрукты в ассортименте	120	15,8	11,9	19,7	249
Ужин						
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	13,3	7,3	4,1	135
ТТК	Гарнир пшеничный вязкий с морковью	150	1,3	5,9	24	154
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.П.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель Совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 08.03.2022

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	17,9	16,3	1,8	226
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	40	5,7	1,6	5,5	59
Обед						
№10-2001	Нарезка из моркови и яблок	100	0,9	5,0	7,2	77
№131-2004	Рассольник домашний с мясом сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Мясо духовое	100	13,4	9,2	4,5	154
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,0	4,7	39,8	221
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	70	5,7	1,0	25,3	133
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
ТТК	Фрукты в ассортименте	120	15,8	11,9	19,7	249
Ужин						
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100/5	16,7	9,3	5,2	171
ТТК	Гарнир пшеничный вязкий с морковью	180	1,5	7,1	28,8	185
	Чай с сахаром	200	0,6	0,4	33,0	138
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 09.03.2022

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с джемом, повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
Р.20/1-2011	Нарезка из свеклы отварной с маслом	100	1,4	5,0	6,8	78
ТТК	Суп "Волна" с мясом	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	17,2	10,3	5,8	184
№203-2004	Рис отварной припущенный	180	2,9	3,6	24,5	142
№638-2004	Компот из кураги с витамином С	200	0,9	0	28,2	116
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	60	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
ТТК	Капуста, тушенная с колбасой	300	15,2	17,4	18,5	291
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,4	82
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,4	81
Сонник						
	Йогурт в индивиду упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО


Ю.Я. Кулиров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 09.03.2022

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с джемом, повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
Р.20/1-2011	Нарезка из свеклы отварной с маслом	80	1,1	4	5,4	62
ТТК	Суп "Волна" с мясом	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	14,7	8,2	4,7	151
№374-2004	Рис отварной парипущенный	150	14,7	8,2	4,7	151
№638-2004	Компот из кураги с витамином С	200	0,9	0	28	116
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	5,9	10,8	45,3	302
Ужин						
ТТК	Капуста, тушенная с колбасой	250	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 10.03.2022

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/15	1,6	7,4	10,0	114
№362-2004	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	22,5	12,8	29,7	324
№685-2004	Чай с сахаром	200/20	0,2	0,0	17,5	71
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№45-2004	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	5,0	7,6	82
№148-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Мясо тушенное	100	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Рис отварной припущенный	180	4,4	4,3	40,9	220
№687-1996	Компот из плодов свежих с Витамином С	200	0,4	0,0	37,5	152
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	100	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
№454-2004	Котлета мясо-картофельная по хвалынски с маслом	100/5	15,7	12,2	9,7	211
№524-2004	Овощи припущенные	180	4,1	4,8	17	127
	Чай с сахаром	200	0,6	0,4	33,0	138
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 10.03.2022

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/5	1,4	3,8	10	114
№362-2004	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	19,1	10,9	25,2	275
№685-2004	Чай с конфетами	200/10	0,1	0	8,8	36
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№45-2004	Салат из квашенной капусты с луком	80	1,3	4	6,1	65
№148-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Мясо тушенное	80	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Рис отварной припущенный	150	3,7	3,6	34,1	184
№687-1996	Компот из плодов свежих с Витамином С	200	0,4	0	37,5	152
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	5,9	10,8	45,3	302
Ужин						
№454-2004	Котлета мясо-картофельная по хвалынски с маслом	80	12,5	9	7,8	162
№524-2004	Овощи припущенные	150	4,1	4,8	17	127
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Вуцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 11.03.2022

День:

четверг

Неделя:

вторая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/10	4,8	8,5	8,4	129
№311-2004	Каша ячневая жидкая с маслом	200/5	6,6	8,6	27,2	213
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№71-2004	Винегрет	80	1,5	5,0	16,1	115
№42-2001	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,6	7,1	15,2	155
№401-1996	Биточки рубленые из птицы с соусом	80	14,3	14,1	11,8	231
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	5,6	6,1	27,5	187
№638-2004	Компот из сухофруктов с Витамином С	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукт банан	120	2,8	0,2	31,2	137
Ужин						
р.17-2004	Сосиска ,колбаса отварные с маслом	80	1,5	5,0	4,1	67
№387-2004	Картофельное пюре	150	16,3	8,6	6,4	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.