

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



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 06.09.2022

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

№ по сб. рецепт	Наименование блюда	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	Каша пшенная жидкая с маслом	200	9,2	6,3	25,4	195
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Фрукты в ассортименте	150	1,2	1,2	30,8	139
	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 крупой, курицей	250/20	5,6	5,3	21,0	154
№302-204	Жаркое по домашнему	250	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						
	Фрукты в ассортименте	120				
ужин						
№2-2004	Сосиски ,колбаса отварные с маслом	80	0,9	5,0	7,2	77
	Макароны отварные с маслом	150	0,9	5,0	7,2	77
	Чай с сахаром	200	4,3	4,1	14	110
	Хлеб пшеничный	100	9,4	17,8	0,9	201
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	200	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 06.09.2022

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						
№2-2004	Бутерброд с сыром	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	12,3	8,4	36,2	266
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Фрукты в ассортименте	20	0,9	0,2	8,7	41
	Хлеб ржаной	150	1,2	1,2	30,8	139
Обед						
№50-2004	Нарезка из свеклы с сыром	100	5,1	9,9	5,1	130
№143-2004	Суп с крупой, курицей	250/20	5,6	5,3	21	154
№152-2004	Жаркое по домашнему	100	13,4	9,2	4,0	152
№302-204	Компот из сухофруктов+Витамин"С"	180	5,6	6,1	27,5	187
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб ржаной	80	6,6	1,1	28,9	152
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120				
ужин						
№2-2004	Сосиски, колбаса отварные с маслом	100	0,9	5,0	7,2	77
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,9	5,0	7,2	77
	Чай с сахаром	200	4,3	4,1	14	110
	Хлеб пшеничный	100	9,4	17,8	0,9	201
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	200	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 приготавливаемых блюд на 06.09.2022

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

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с сыром	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	12,3	8,4	36,2	266
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Фрукты в ассортименте	20	0,9	0,2	8,7	41
	Хлеб ржаной	150	1,2	1,2	30,8	139
Обед						
№50-2004	Нарезка из свеклы с сыром	100	5,1	9,9	5,1	130
№143-2004	Суп с крупой, курицей	250/20	5,6	5,3	21	154
№152-2004	Жаркое по домашнему	100	13,4	9,2	4,0	152
№302-204	Компот из сухофруктов+Витамин"С"	180	5,6	6,1	27,5	187
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб ржаной	80	6,6	1,1	28,9	152
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 07.09.2022

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

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,6	7,4	10,0	114
№311-2004	Каша ячневая 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						
№43-2004	Нарезка из свежих огурцов	100	1,6	5,0	5,9	75
№142-2004	Суп овощной с сметаной	250/5	10,8	8,6	15,2	181
№443-1996	Рыба запеченная с маслом	100	23,3	21,4	19,7	365
№357-2002	Пюре картофельное	180	0,1	0,0	17,3	70
	Компот из сухофруктов Витамин С	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,6	26,2	122
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
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 07.09.2022

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						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/15	1,6	7,4	10,0	114
№311-2004	Каша ячневая 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	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Нарезка из свежих огурцов	80	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Суп овощной с сметаной	250/50	10,8	8,6	15,2	181
№443-1996	Рыба запеченная с маслом	80	11,5	13,5	16,2	232
	Пюре картофельное	150	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Компот из сухофруктов Витамин С	200	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	70	2,4	0,5	21,9	101
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
полдник						
	Фрукты в ассортименте	120				
ужин						
№2-2004	Котлета "Детская"	80	0,9	5,0	7,2	77
№142-2004	Каша гречневая вязкая	150	10,8	8,6	15,2	181
	Чай с сахаром	200	4,3	4,1	14	110
	Хлеб пшеничный	100	9,4	17,8	0,9	201
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	200	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 07.09.2022

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						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/10	1,6	7,4	10,0	114
№311-2004	Каша ячневая 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						
№43-2004	Нарезка из свежих огурцов	100	1,6	5,0	5,9	75
№142-2004	Суп овощной с сметаной	250/5	10,8	8,6	15,2	181
№443-1996	Рыба запеченная с маслом	100	23,3	21,4	19,7	365
№357-2002	Пюре картофельное	180	0,1	0,0	17,3	70
	Компот из сухофруктов Витамин С	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,6	26,2	122
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
полдник						
	Фрукты в ассортименте	120				
ужин						
№2-2004	Котлета "Детская"	100	0,9	5,0	7,2	77
	Каша гречневая вязкая	180	4,3	4,1	14	110
	Чай с сахаром	200	4,3	4,1	14	110
	Хлеб пшеничный	60	9,4	17,8	0,9	201
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	200	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 08.09.2022

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
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 омлет	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	15,3	14,6	1,5	199
№686-2004	Какао с молоком	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61
Обед						
№10-2001	Нарезка из свежих помидоров	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14,0	110
№413-2004	Курица запеченная с маслом	100	8,2	13,5	0,7	157
№413-2004	Овощи припущенные	180	8,2	13,5	0,7	157
	Компот из свежих фруктов	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
ужин						
№2-2004	Запеканка картофельная с мясом	300	0,7	4,0	5,8	62
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	250	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 приготовляемых блюд на 08.09.2022

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с омлет	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	180	15,3	14,6	1,5	199
№686-2004	Какао с молоком	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61
Обед						
№10-2001	Нарезка из свежих помидоров	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14,0	110
№413-2004	Курица запеченная с маслом	80	8,2	13,5	0,7	157
№413-2004	Овощи припущенные	150	8,2	13,5	0,7	157
	Компот из свежих фруктов	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
ужин						
№2-2004	Запеканка картофельная с мясом	250	0,7	4,0	5,8	62
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	250	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 09.09.2022

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюда	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	Суп моолочный с крупой	250	15,3	14,6	1,5	199
№686-2004	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61
Обед						
№10-2001	Нарезка из свежих овощей	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп рыбный	250/30	4,3	4,1	14,0	110
№413-2004	Котлеты из мяса с маслом	80	8,2	13,5	0,7	157
	Капуста тушеная	150	0,2	0,1	29,1	118
	Компот из свежих фруктов	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
ужин						
№2-2004	Говядина духовая "Летняя"	250	0,7	4,0	5,8	62
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
сонник						
№2-2004	Йогурт в индивидуальной упаковке					

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 09.09.2022

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
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
№340-2004	Суп моолочный с крупой	250	15,3	14,6	1,5	199
№686-2004	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61
Обед						
№10-2001	Нарезка из свежих овощей	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп рыбный	250/30	4,3	4,1	14,0	110
№413-2004	Котлеты из мяса с маслом	100	8,2	13,5	0,7	157
	Капуста тушеная	180	0,2	0,1	29,1	118
	Компот из свежих фруктов	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
ужин						
№2-2004	Говядина духовая "Летняя"	300	0,7	4,0	5,8	62
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
сонник						
№2-2004	Йогурт в индивидуальной упаковке					

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 10.09.2022

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
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
№340-2004	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным	200/5	17,9	16,3	1,8	226
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,2	8,1	6,5	112
	Хлеб Забайкальский	40	3,3	0,6	14,4	76
Обед						
№10-2001	Салат "Венгерский"	100	0,9	5,0	7,2	77
№131-2004	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№413-2004	Колбаса, сосиски отварные с маслом	100	9,4	17,8	0,9	201
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	9,4	17,8	0,9	201
№516-2004	Компот из свежих фруктов	180	5,0	4,7	39,8	221
	Хлеб пшеничный	60	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб ржаной	70	5,7	1,0	25,3	133

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 10.09.2022

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
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
№340-2004	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным	200/5	17,9	16,3	1,8	226
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,2	8,1	6,5	112
	Хлеб Забайкальский	40	3,3	0,6	14,4	76
Обед						
№10-2001	Салат "Венгерский"	100	0,9	5,0	7,2	77
№131-2004	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№413-2004	Колбаса, сосиски отварные с маслом	100	9,4	17,8	0,9	201
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	9,4	17,8	0,9	201
№516-2004	Компот из свежих фруктов	180	5,0	4,7	39,8	221
	Хлеб пшеничный	60	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб ржаной	70	5,7	1,0	25,3	133
ужин						
№2-2004	Шницель рыбный натуральный	100	0,9	5,0	7,2	77
№2-2004	Картофель отварной с маслом, зеленью	180	0,9	5,0	7,2	77
	Чай с сахаром	200	4,3	4,1	14	110
	Хлеб пшеничный	100	9,4	17,8	0,9	201
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	200	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

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 10.09.2022

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 7-10лет

№ 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	Запеканка рисовая с творогом, с молоком сгущенным	200/5	17,9	16,3	1,8	226
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	40	3,2	8,1	6,5	112
	Хлеб Забайкальский	40	3,3	0,6	14,4	76
Обед						
№10-2001	Салат "Венгерский"	80	0,9	5,0	7,2	77
№131-2004	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№413-2004	Колбаса, сосиски отварные с маслом	80	9,4	17,8	0,9	201
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	9,4	17,8	0,9	201
№516-2004	Компот из свежих фруктов	180	5,0	4,7	39,8	221
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб ржаной	70	5,7	1,0	25,3	133
ужин						
№2-2004	Шницель рыбный натуральный	80	0,9	5,0	7,2	77
№2-2004	Картофель отварной с маслом, зеленью	150	0,9	5,0	7,2	77
	Чай с сахаром	200	4,3	4,1	14	110
	Хлеб пшеничный	100	9,4	17,8	0,9	201
сонник						
№2-2004	Кисломолочный напиток	200	0,7	4,0	5,8	62
	Крндитерское изделие	60	0,2	0,1	29,1	118

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.