

Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 13.12.2022

День: вторник
Неделя: третья
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	Масло сливочное	10	0,1	3,7	0,1	33
№311-2004	Каша "Геркулес" молочная с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№685-2004	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	100	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Кнели из мяса с рисом, маслом	100	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рагу из овощей	180	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Компот из свежих ягод +Витамин "С"	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№698 716-1996	Кондитерское изделие промышленного производства	80	12,1	7,2	44,2	290
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из белокочанной капусты	100	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Курица запеченная с картофелем в сметанном соусе	300	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Зеленый чай с/с	200	11,5	13,5	19,2	244
№686-2004	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	18,1	95
Сонник						
Р.645-1996	Кисломолочный продукт	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 13.12.2022

День: вторник
Неделя: третья
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						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	3,7	0,1	33
№311-2004	Каша "Геркулес" молочная с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№685-2004	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	80	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Кнели из мяса с рисом, маслом	80	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рагу из овощей	150	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Компот из свежих ягод +Витамин "С"	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№698 716-1996	Кондитерское изделие промышленного производства	80	12,1	7,2	44,2	290
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из белокачанной капусты	80	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Курица запеченная с картофелем в сметанном соусе	250	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Зеленый чай с/с	170	11,5	13,5	19,2	244
№686-2004	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	18,1	95
Сонник						
Р.645-1996	Кисломолочный продукт	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 13.12.2022

День: вторник
Неделя: третья
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						
№97-2004	Сыр порциями	15	4,6	5,8	0,0	71
№311-2004	Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№642-2004	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	100	0,6	0,2	4,2	21
№133-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Кнели из мяса с рисом	100/5	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рагу из овощей	180	2,7	7,1	19,4	153
№585-1996	Компот из свежих яблок с клюквой витамин С	200	0,2	0,0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	190
	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 13.12.2022

День:

вторник

Неделя:

третья

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						
№ 96-2004	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,1	33
№97-2004	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53
№311-2004	Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№685-2004	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,4	28
	Фрукт банан	170	2,2	0,2	26,8	117
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	80	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Кнели из мяса с рисом	80/5	12,5	13,4	5	190
№215-1996	Рагу из овощей	150	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Компот из сухофруктов +витамин С	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81

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 14.12.2022

День: среда
 Неделя: третья
 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
№362-2004	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	80	1,2	3,5	5,8	60
№110-2004	Борщ со свежей капустой с картофелем, мясом, сметаной	250/5/10	5,2	5,1	10,7	110
№413-2004	Сосиски, сардельки, колбаса отвар с маслом	80	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Кисель из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№687-1996	Фрукты в ассортименте	120	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Салат из отварной моркови с огурцом	60	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Шницель рыбный натуральный с маслом	80,5	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	2,8	4,0	21,8	134
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб Забайкальский	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 14.12.2022

День: среда
Неделя: третья
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						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№362-2004	Пудинг из творога со сгущеным молоком	170	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	80	1,2	3,5	5,8	60
№110-2004	Борщ со свежей капустой с картофелем, мясом, сметаной	250/5/10	5,2	5,1	10,7	110
№413-2004	Сосиски, сардельки, колбаса отвар с маслом	80	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Кисель из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№687-1996	Фрукты в ассортименте	120	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Шницель рыбный натуральный с маслом	80,5	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	2,8	4,0	21,8	134
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб Забайкальский	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 14.12.2022

День:

среда

Неделя:

третья

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
№362-2004	Пудинг из творога с соусом из ягод	200	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Чай с молоком	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Салат из отварной свеклы с сыром	80	1,2	3,5	5,8	60
№110-2004	Суп с макаронными изделиями с картофелем, мясными фрикадельками	250/10	5,2	5,1	10,7	110
№413-2004	Мясной сырок с соусом молочным	80	8,2	13,5	0,7	157
№516-2004	Гарнир ячневый	150	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	60	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61

Составил шеф-повар

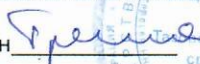
Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 14.12.2022

День:

среда

Неделя:

третья

Сезон:

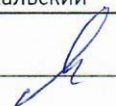
осень-зима

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
№362-2004	Пудинг из творога со сгущеным молоком	200	22,5	12,8	29,7	324
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	100	1,5	4,4	7,3	75
№110-2004	Борщ со свежей капустой с картофелем, мясом, сметаной	250/5/10	5,2	5,1	10,7	110
№413-2004	Сосиски, колбаса отвар с маслом	100/5	10,3	16,9	0,9	197
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,0	4,7	39,8	221
№590-1996	Компот из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0,0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	190
	Хлеб Забайкальский	70	3,3	0,7	30,6	142

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 15.12.2022

День: четверг
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						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	300	7,9	7,9	26,2	208
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	100	2,6	5,0	14,0	111
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Мясо, тушенное с картофелем	250	16,5	13,3	34,7	325
№705-2004	Отвар из шиповника	200	0,9	0,3	21,1	91
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Кондитерское изделие	50	4,5	3,5	32,4	179
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
Ужин						
№451-2004	Котлеты из мяса с маслом	100/5	14,9	13,7	12,1	231
№482-1996	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	170
№590-1996	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
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 15.12.2022

День:

четверг

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						
№1,3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	250	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Мясо, тушенное с картофелем	200	15,2	12	24,3	266
№705-2004	Отвар из шиповника	200	0,9	0,3	21,1	91
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
	Кондитерское изделие	40	4,5	3,5	32,4	179
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№451-2004	Котлеты из мяса с маслом	80/5	11,9	10,2	9,7	178
№482-1996	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141
№590-1996	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	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 15.12.2022

День:

четверг

Неделя:

третья

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	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	300	7,9	7,9	26,2	208
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	100	2,6	5,0	14,0	111
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Мясо, тушенное в соусе	80	16,5	13,3	34,7	325
	Гречка отварная	150				
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	50	2,1	0,5	21,9	101

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 приготавливаемых блюд на 15.12.2022

День:

четверг

Неделя:

третья

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						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	250	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Мясо, тушенное с картофелем	200	15,2	12	24,3	266
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	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. Кудуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 16.12.2022

День:

пятница

Неделя:

третья

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	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	17,9	16,3	1,8	226
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Сырок творожный глазированный	40	5,7	1,6	5,5	59
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№21-2004	Огурцы консервированные без уксуса	100	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	105	16,6	14,7	0,0	232
№524-2004	Гарнир ячневый	150	4,1	4,8	17	127
№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						
№101-2004	Помидоры консервированные без уксуса	100	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Запеканка картофельная с мясом маслом	243/5	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 16.12.2022

День:

пятница

Неделя:

третья

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецеп	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	180	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№21-2004	Огурцы консервированные без уксуса	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	Гарнир ячневый	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	100	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№101-2004	Помидоры консервированные без уксуса	80	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Запеканка картофельная с мясом маслом	243/5	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 приготавливаемых блюд на 16.12.2022

День: пятница
Неделя: третья
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 маслом	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	15,9	14,6	1,5	199
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№21-2004	Салат из свежей капусты	100	0,6	3,8	2,5	47
№124-2004	Суп ламша домашняя с курицей	250/10	4,2	7,7	6,8	113
	Мясо тушенное	80/20				
№524-2004	Рис припущенный с маслом	180	4,1	4,8	17,0	127
№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	40	1,9	0,4	17,5	81
полдник						
	Фрукты в ассортименте	200				

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 16.12.2022

День: пятница
Неделя: третья
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	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	17,9	16,3	1,8	226
№642-1996	Какао с молоком	200/5	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№21-2004	Салат из свежей капусты	100	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250/30	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Мясо тушенное	100/5	28,3	19,5	0,7	292
№524-2004	Рис припущенный с маслом	180	4,9	5,7	20,4	153
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	200				

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 17.12.2022

День: суббота
Неделя: третья
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	Молоко кипяченое	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	Пюре картофельное	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	80/50	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 приготавливаемых блюд на 17.12.2022

День: суббота
Неделя: третья
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						
№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	12,0	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	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	Пюре картофельное	150	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

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 17.12.2022

День:

суббота

Неделя:

третья

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

общество



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 17.12.2022

День: суббота
Неделя: третья
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	Пюре картофельное	180	3,6	6,1	23,1	161
№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	80/50	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

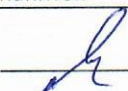
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 18.12.2022

День: воскресенье
Неделя: третья
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	20/10	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	Рис отварной припущенный	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	150	15,9	8,5	22,9	232
№260-2004	Сок в ассортименте	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№362-2002	Салат с морской капустой	80	0,2	3,6	2,6	43
№413-2004	Колбаса отварная с томатным соусом	100	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	4,1	3,8	33,1	183
	Сок в ассортименте	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 РГО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 18.12.2022

День: воскресенье

Неделя: третья

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	20/5/10	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	Рис отварной припущенный	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	Кондитерское изделие	60	15,9	8,5	22,9	232
№260-2004	Сок в ассортименте	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№362-2002	Салат с морской капустой	100	0,2	4,5	3,2	54
№413-2004	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 приготавливаемых блюд на 18.12.2022

День: воскресенье

Неделя: третья

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	4,5	7,5	8,4	119
№ 94-2001	Каша боярская с маслом (из пшена с изюмом)	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	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
	Сок в ассортименте	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

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 18.12.2022

День: воскресенье

Неделя: третья

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 крупой и курицей	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. Куцуков

Тазовское общество



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 19.12.2022

День: понедельник

Неделя: четвертая

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	Свекольник 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						
	Кондитерское изделие	60	2,2	0,2	26,8	117
	Сок в ассортименте	200	5,9	21	158	117
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 приготавливаемых блюд на 19.12.2022

День:

понедельник

Неделя:

четвертая

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
№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	Бефстроганов	100	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 изделие	60	2,2	0,2	26,8	117
	Сок в ассортименте	200	5,9	21	158	117
Ужин						
№р.337-2004	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63
№494-2004	Курица запеченная с маслом	80	13,3	11	0	185
№203-2004	Картофель отварной с маслом зеленью	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 ПО

Ю.Я. Куцуров

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 19.12.2022

День: понедельник

Неделя: четвертая

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 пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	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	Свекольник 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	0,0	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 19.12.2022

День: понедельник

Неделя: четвертая

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	10,0	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	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Горошек зеленый консервированный	80	6,9	0,3	10,0	70
№34-2004	Свекольник с мясом сметаной	250/10/5	5,1	5,9	21,0	158
№423-2004	Бефстроганов	100	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	0,0	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 20.12.2022

День:

вторник

Неделя:

четвертая

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						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	3,7	0,1	33
№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 с курагой маслом	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	Макаронные изделия отварные с маслом	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						
	Фрукты в ассортименте	120	5,9	10,8	45,3	302
Ужин						
№101-2004	Помидоры в собственном соку	80				
№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	Кисломолочный напиток	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

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 20.12.2022

День: вторник
Неделя: четвертая
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 гренками 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	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,8	6,9	16,1	141
№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						
	Фрукты в ассортименте	160	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
№101-2004	Помидоры в собственном соку	100				
№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	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№260-2004	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.