

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 01.01.2023

День:

воскресенье

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	5	0,1	3,7	0,1	33
	Сыр порционно	15	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	Чай с лимоном "Цитрусовый заряд"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Салат "Дальневосточный"	100	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп из овощей с курицей, сметаной	250/10/5	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Гуляш	100	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рис припущенный с кукурузой	180	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Кисель 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из квашенной капусты с луком	100	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Шницель рыбный натуральный	100	11,5	13,5	19,2	244
Картофель тушеный	Картофель тушеный	180	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Сок в ассортименте	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
Р.645-1996	Кондитерское изделие промышленного производства	20				

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 01.01.2023

День: воскресенье

Неделя: четвертая

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						
№ 96-2004	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,1	33
	Сыр порционнo	15	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	Чай с лимоном "Цитрусовый заряд"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Салат "Дальневосточный"	80	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп из овощей с курицей, сметаной	250/10/5	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Гуляш	80	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рис припущенный с кукурузой	150	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Кисель 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из квашенной капусты с луком	80	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Шницель рыбный натуральный	80	11,5	13,5	19,2	244
Картофель тушеный	Картофель тушеный	150	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Сок в ассортименте	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
Р.645-1996	Кондитерское изделие промышленного производства	20				

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 02.01.2023

День: понедельник

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 маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№362-2004	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Кофейный напиток	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Овощи свежие(Огурцы)	100	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	Курица ,окорочка запеченные по "Домашнему"	100	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Рагу овощное	180	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Сок в ассортименте	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	Кондитерское изделие	60	6,1	5,8	55,2	297
№687-1996	Молоко питьевое кипяченое	200	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Мясо духовое	100	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Ягоды свежие	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	20	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 02.01.2023


День: понедельник

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 маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№362-2004	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Кофейный напиток	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Овощи свежие(Огурцы)	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	Курица ,окорочка запеченные по "Домашнему"	80	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Рагу овощное	150	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Сок в ассортименте	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	Кондитерское изделие	60	6,1	5,8	55,2	297
№687-1996	Молоко питьевое кипяченое	200	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Мясо духовое	80	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Ягоды свежие	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	20	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.П.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждено:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 03.01.2023

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						
№1,3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Омлет натуральный с маслом	200	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Какао с молоком	200	0,2	0	15,4	62
	Фрукты в ассортименте	120	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Салат овощной	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Котлета из мяса	80	15,2	12	24,3	266
ТТК	Капуста тушенная	150	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
	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,2	0,1	11	46
	Фрукты в ассортименте	120	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№451-2004	Овощи натуральные	80	11,9	10,2	9,7	178
№451-2004	Плов из мяса	250	11,9	10,2	9,7	178
№590-1996	Сок в ассортименте	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	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	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 03.01.2023

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						
№1,3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Омлет натуральный с маслом	200	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Какао с молоком	200	0,2	0	15,4	62
	Фрукты в ассортименте	120	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Салат овощной	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Котлета из мяса	80	15,2	12	24,3	266
ТТК	Капуста тушеная	150	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
	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,2	0,1	11	46
	Фрукты в ассортименте	120	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№451-2004	Овощи натуральные	80	11,9	10,2	9,7	178
№451-2004	Плов из мяса	250	11,9	10,2	9,7	178
№590-1996	Сок в ассортименте	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	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	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 ценностьготавливаемых блюд на 04.01.2023

День:

среда

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						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
	Фрукты в ассортименте	120				
Обед						
№21-2004	Салат из моркови	80	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Печень тушенная в соусе	80	13,3	11	0	185
№524-2004	Макаронные изделия отварные	150	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Компот из кураги 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						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Мучное сдобное изд промышленного производства	40	7,0	12,3	51,3	344
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
Ужин						
№101-2004	Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	80	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Булгур с овощами	150	0,2	0	12,9	52
№686-2004	Сок в ассортименте	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	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 04.01.2023

День:

Среда

Неделя:

первая

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	20/10	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
	Фрукты в ассортименте	120				
Обед						
№21-2004	Салат из моркови	100	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Печень тушенная в соусе	100	13,3	11	0	185
№524-2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Компот из кураги 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						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Мучное сдобное изд промышленного производства	50	7,0	12,3	51,3	344
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
Ужин						
№101-2004	Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	100	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Рыба запеченная с маслом	100	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Булгур с овощами	180	0,2	0	12,9	52
№686-2004	Сок в ассортименте	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	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 05.01.2023

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						
№3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша "Дружба" с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с молоком	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
	Фрукты в ассортименте	120	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	100	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Суп гороховый с гречками	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Биточки рыбные	100	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	180	3	5	19,2	134
№638-2004	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	40	1,3	0,4	6,6	35
	Молоко питьевое Кипяченое	200	1,3	0,4	6,6	35
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
ТТК	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком	100	9,9	9,9	10,0	169
(461-2004)	Мясо тушенное с капустой	300	9,9	9,9	10,0	169
№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						
	Кисломолочный напиток	200	4,9	9,5	8,3	138
	Кондитерское изделие	20	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 05.01.2023

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						
№3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша "Дружба"с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с молоком	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
	Фрукты в ассортименте	120	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	100	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Суп гороховый с гренками	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Биточки рыбные	100	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	180	3	5	19,2	134
№638-2004	Сок в ассоримете	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						
	Кондитерское изделие	40	1,3	0,4	6,6	35
	Молоко питьевое Кипяченнное	200	1,3	0,4	6,6	35
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
ТТК	Салат из отварного картофеля,моркови с репчатым луком	100	9,9	9,9	10,0	169
(461-2004)	Мясо тушенное с капустой	300	9,9	9,9	10,0	169
№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						
	Кисломолочный напиток	200	4,9	9,5	8,3	138
	Кондитерское изделие	20	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.