

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Кусуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 01.05.2023

День:

понедельник

Неделя:

первая

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	Сыр порционно	20/15	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 "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Салат из свеклы	100	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Рассольник с мясом, сметаной	250/10/5	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Котлета рыбная натуральная	100	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Картофель тушеный	180	0,1	0	17,3	70
№357-2002	Компот сухофрукты	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						
	Кондитерское изделие	40	7,0	12,3	51,3	344
	Чай с сахаром	120	7,0	12,3	51,3	344

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 01.05.2023

День:

понедельник

Неделя:

первая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецел	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	114
№311-2004	Каша манная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Салат из свеклы	80	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Рассольник с мясом, сметаной	250/10/5	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Котлета рыбная натуральная	80	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Картофель тушеный	150	0,1	0	17,3	70
№357-2002	Компот сухофрукты	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						
	Кондитерское изделие	40	7,0	12,3	51,3	344
	Чай с сахаром	120	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
	Огурцы консервированные	80	2,5	4,6	17,7	122
№429-2004	Гречка по -купечески с мясом	250	6,6	5,4	5,8	98
№686-2004	Кисель из свежих ягод	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 пастеризованное	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.П.

Согласовано

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 02.05.2023

День:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Каша рисовая	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Кофейный напиток	200	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	Салат из капусты белокочанной	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп гороховый с гречками	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Запеканка картофельная с мясом	300	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Сок в ассортименте	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	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
№310-1996	Курица запеченная	100	13,3	7,3	4,1	135
ТТК	Рагу из овощей	180	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	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар



Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 02.05.2023

День:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Каша рисовая	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Кофейный напиток	200	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	Салат из капусты белокочанной	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп гороховый с гречками	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Запеканка картофельная с мясом	250	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Сок в ассортименте	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	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
№310-1996	Курица запеченная	80	13,3	7,3	4,1	135
ТТК	Рагу из овощей	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	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грещан А.А.



Утверждаю

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Вуцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 02.05.2023

День:

вторник

Неделя:

первая

Возрастная категория:

11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Каша рисовая	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Кофейный напиток	200	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	Салат из капусты белокочанной	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп гороховый с гренками	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Запеканка картофельная с мясом	300	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Сок в ассортименте	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	100	19,7	14,9	24,6	311

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грещан А.А.



Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 03.05.2023

День:

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Какао 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	Салат картофельный с огурцами	100	1,1	4	5,4	62
ТТК	Суп рыбный	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Курица запеченная в сметанном соусе	100	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Гречка отварная вязкая	180	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Отвар шиповника	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				

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:
Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Председатель совета
Тазовского ГО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 03.05.2023

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Какао 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	Салат картофельный с огурцами	80	1,1	4	5,4	62
ТТК	Суп рыбными консервами	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Курица запеченная в сметанном соусе	80/50	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Макаронны отварные с овощами	150	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Отвар шиповника	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						
	Кондитерское изделие	40				
	Чай с сахаром	200	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
ТТК	Салат из моркови	80	13,5	14,9	15,4	250
ТТК	Печень тушенная в соусе с картофелем и овощами	240	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Сок в ассортименте	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						
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

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



Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 03.05.2023

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Какао 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	Салат картофельный с огурцами	100	1,1	4	5,4	62
ТТК	Суп рыбный	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Курица запеченная в сметанном соусе	100	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Гречка отварная вязкая	180	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Отвар шиповника	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				
Ужин						
ТТК	Салат из моркови	100	13,5	14,9	15,4	250
ТТК	Печень тушенная в соусе с картофелем и овощами	300	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Сок в ассортименте	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						
	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 04.05.2023

День:

четверг

Неделя:

первая

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	Кондитерское изделие	20	1,4	3,8	10	114
№362-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,1	10,9	25,2	275
№685-2004	Кофейный напиток	200/10	0,1	0	8,8	36
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№45-2004	Икра кабачковая	80	1,3	4	6,1	65
№148-2004	Борщ "Украинский" с мясом, сметаной	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Бефстроганов	80	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Булгур с овощами	150	3,7	3,6	34,1	184
№687-1996	Отвар шиповника	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	Рыба тушеная в томате с овощами	80/5	12,5	9	7,8	162
№524-2004	Картофель отварной с маслом, зеленью	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	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

учреждение

Тазовская школа-интернат

среднего общего

образования

ОГРН 1028900688673



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров

общество



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 04.05.2023

День:

четверг

Неделя:

первая

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	Кондитерское изделие	95	1,4	3,8	10	114
№362-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,1	10,9	25,2	275
№685-2004	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	8,8	36
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№45-2004	Икра кабачковая	100	1,3	4	6,1	65
№148-2004	Борщ "Украинский" с мясом, сметаной	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Бефстроганов	100	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Булгур с овощами	180	3,7	3,6	34,1	184
№687-1996	Сок в ассортименте	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						
№260-2004	Сок в ассортименте	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№454-2004	Рыба тушенная в томате с овощами	100	12,5	9	7,8	162
№524-2004	Картофель отварной с маслом, зеленью	180	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	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Кузуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 05.05.2023

День:

пятница

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№311-2004	Каша "Геркулес"	200/5	6,6	8,6	27,2	213
№686-2004	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2004	Салат из свеклы с сыром,чесноком	100	1,2	4	12,9	92
№42-2001	Рассольник с мясом,сметаной	250/10	7,6	7,1	15,2	155
№401-1996	Голубцы ленивые с соусом	150/50	11,4	11,3	9,4	185
№638-2004	Компот из сухофруктов с Витамином С	200	0,7	0	18,5	77
	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	2,8	0,2	31,2	137
Ужин						
№454-2004	Курица тушенная с томатом	80/5	12,5	9	7,8	162
№524-2004	Каша гречневая вязкая	180	4,1	4,8	17	127
	Отвар шиповника	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	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 05.05.2023

День:

пятница

Неделя:

первая

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№311-2004	Запеканка творожная	200/5	6,6	8,6	27,2	213
№686-2004	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2004	Салат из свеклы с сыром,чесноком	100	1,2	4	12,9	92
№42-2001	Рассольник с мясом,сметаной	250/10	7,6	7,1	15,2	155
№401-1996	Голубцы ленивые с соусом	180	11,4	11,3	9,4	185
№638-2004	Компот из сухофруктов с Витамином С	200	0,7	0	18,5	77
	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	2,8	0,2	31,2	137
Ужин						
№454-2004	Курица тушенная с томатом	100	12,5	9	7,8	162
№524-2004	Каша гречневая вязкая	180	4,1	4,8	17	127
	Отвар шиповника	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	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 06.05.2023

День: суббота
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						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Запеканка творожная	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай с лимоном,апельсином"Цитрусозый заряд"	200	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	Салат из свежих огурцов,помидоров	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп из овощей с курицей,сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Мясо тушенное	80	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Рис припущенный	150	0,7	0	18,5	77
№638-2004	Кисель из свежих ягод	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						
	Кондитерское изделие	40	19,7	14,9	24,6	311
	Чай с сахаром	200	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
№310-1996	Салат из квашенной капусты с луком	80	13,3	7,3	4,1	135
ТТК	Рыба"Лакомка"	80	1,3	5,9	24	154
ТТК	Пюре картофельное	150	1,3	5,9	24	154
	Сок в ассортименте	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	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.А. Мухомов

потребительское
общество



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 06.05.2023

День:

суббота

Неделя:

первая

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецеп	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 творожная	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай с лимоном,апельсином"Цитр усовый заряд"	200	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	Салат из свежих огурцов,помидоров	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп из овощей с курицей,сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Рыба "Лакомка"	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Рис припущенный	180	0,7	0	18,5	77
№638-2004	Кисель из свежих ягод	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						
	Кондитерское изделие	40	19,7	14,9	24,6	311
	Чай с сахаром	200	19,7	14,9	24,6	311

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.А. Мушкова



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 06.05.2023

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецеп	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 творожная	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай с лимоном,апельсином"Цитрусовый заряд"	200	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	Салат из свежих огурцов,помидоров	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп из овощей с курицей,сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Рыба "Лакомка"	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Рис припущенный	180	0,7	0	18,5	77
№638-2004	Кисель из свежих ягод	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						
	Кондитерское изделие	40	19,7	14,9	24,6	311
	Чай с сахаром	200	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
№310-1996	Салат из квашенной капусты с луком	100	13,3	7,3	4,1	135
ТТК	Рыба"Лакомка"	100	1,3	5,9	24	154
ТТК	Пюре картофельное	180	1,3	5,9	24	154
	Сок в ассортименте	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	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

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



Председатель Совета
Тазовского ПО



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 07.05.2023

День: воскресенье
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№262-1996	Каша ассорти (пшенично-кукурузная) молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Кофейный напиток	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
Р.20/1-2011	Овощи свежие (огурцы)	100	1,1	4	5,4	62
ТТК	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Курица запеченная	100	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Рагу овощное	150	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	40				
	Чай с сахаром	200	7,0	12,3	51,3	344

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Кудуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 07.05.2023

День:

воскресенье

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецп	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша ассорти (пшенично-кукурузная)молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Кофейный напиток	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
Р.20/1-2011	Овощи свежие(огурцы)	80	1,1	4	5,4	62
ТТК	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Курица запеченная	80/50	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Рагу овощное	150	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	40				
	Молоко кипяченое	200	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
ТТК	Котлета полтавская, запеченная с соусом	80	13,5	14,9	15,4	250
ТТК	Макаронные изделия отварные	150	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Ягоды свежие	100	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я.Курбанов



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 07.05.2023

День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№262-1996	Каша ассорти (пшенично-кукурузная)молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Кофейный напиток	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
Р.20/1-2011	Овощи свежие(огурцы)	100	1,1	4	5,4	62
ТТК	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Курица запеченная	100	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Рагу овощное	150	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	40				
	Чай с сахаром	200	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
ТТК	Котлета полтавская, запеченная с соусом	100	13,5	14,9	15,4	250
ТТК	Макаронные изделия отварные	180	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Умарова



общество



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 08.05.2023

День:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Сыр	15	4,3	12,1	1,5	171
№340-2004	Омлет натуральный	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Какао с молоком	200	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	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп рыбный	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Тефтели запеченные	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Капуста тушенная	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Отвар шиповника	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	100	19,7	14,9	24,6	311

Составил шеф-повар



Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грещан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.А. Мухомов



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 08.05.2023

День:

понедельник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-12 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	180	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Какао с молоком	200	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	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп рыбный	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Тефтели из мяса запеченные	80	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Капуста тушенная	150	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Отвар шиповника	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	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
ТТК	Свекла отварная с маслом	80	13,5	14,9	15,4	250
ТТК	Плов из мяса	250	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.П.

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



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 08.05.2023

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Сыр	15	4,3	12,1	1,5	171
№340-2004	Омлет натуральный	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Какао с молоком	200	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	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп рыбный	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Тефтели запеченные	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Капуста тушеная	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Отвар шиповника	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	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
ТТК	Свекла отварная с маслом	100	13,5	14,9	15,4	250
ТТК	Плов из мяса	300	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

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



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.В. Лукин



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 09.05.2023

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Суфле творожное с джемом	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай "Витаминный"	200	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	Салат из свежих помидоров,огурцов	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Запеканка из печени	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Макаронные изделия	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Компот из кураги	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						
	Фрукты в ассортименте	100	19,7	14,9	24,6	311

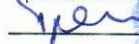
Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.А. Кукушкин



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 09.05.2023

День:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Суфле творожное с джемом	180	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай "Витаминный"	200	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	Салат из свежих помидоров,огурцов	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Запеканка из печени	80	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Макаронные изделия	150	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Компот из кураги	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						
	Фрукты в ассортименте	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
	Икра кабачковая	80	13,3	7,3	4,1	135
№310-1996	Рыба запеченная с сыром	80	13,3	7,3	4,1	135
	Рис припущенный с овощами "Мозаика"	150	0,2	0,1	11	46
	Сок в ассортименте	200	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар



Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

общеобразовательное учреждение

Тазовская школа-интернат

среднего общего образования

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Тазовского муниципального района

Утверждаю:

Председатель Совета

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Тазовского ПО

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 09.05.2023

День:

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№340-2004	Суфле творожное с джемом	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай "Витаминный"	200	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	Салат из свежих помидоров,огурцов	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Запеканка из печени	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Макаронные изделия	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Компот из кураги	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						
	Фрукты в ассортименте	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
	Икра кабачковая	100	13,3	7,3	4,1	135
№310-1996	Рыба запеченная с сыром	180	13,3	7,3	4,1	135
	Рис припущенный с овощами"Мозаика"	150	0,2	0,1	11	46
	Сок в ассортименте	200	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Грешан А.А.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Урманов




потребительское общество



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10.05.2023

День: среда
Неделя: вторая
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						
№1-2004	Бутерброд с маслом	10	1,4	3,8	10	114
№362-2004	Каша пшеничная с маслом	250	19,1	10,9	25,2	275
№685-2004	Чай с молоком	200	0,1	0	8,8	36
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№45-2004	Салат из свежих помидоров	100	1,3	4	6,1	65
№148-2004	Суп -харчо с мясом	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Котлета рыбная натуральная	100	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Пюре картофельное	180	3,7	3,6	34,1	184
№687-1996	отвар шиповника	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						
№260-2004	Фрукты в ассортименте	100	6,4	6,2	12	129

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

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



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10.05.2023

День: среда
 Неделя: вторая
 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	10	1,4	3,8	10	114
№362-2004	Каша 5 злаков с маслом	250	19,1	10,9	25,2	275
№685-2004	Чай с молоком	200	0,1	0	8,8	36
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№45-2004	Помидор свежий	80	1,3	4	6,1	65
№148-2004	Суп -харчо с мясом	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Котлета рыбная натуральная	100	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Пюре картофельное	180	3,7	3,6	34,1	184
№687-1996	Сок в ассортименте	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						
№260-2004	Фрукты в ассортименте	100	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№454-2004	Салат из огурцов	100	12,5	9	7,8	162
№524-2004	Жаркое из птицы	300	4,1	4,8	17	127
	Чай с лимоном	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	Кондитерское изделие	20	5,8	6,4	18,9	156
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

