



Согласовано:  
Директор МОУ Константиновской СШ  
Чепурна Е.П.



Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Архиповский М.В.

## Меню

От 01 октября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Запеканка из творога	200	48-55	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-72	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-03	0,5	0,5	21	51	338/2011
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>550</b>	<b>79-00</b>	<b>34,9</b>	<b>15,8</b>	<b>71,27</b>	<b>527,6</b>	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Зеленый горошек	60	8-12	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
2	Свекольник со сметаной	250	11-45	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы , соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	10-62	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-36	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-97	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>885</b>	<b>79-00</b>	<b>31,1</b>	<b>14,4</b>	<b>106,6</b>	<b>664,5</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66</b>	<b>30,2</b>	<b>177,87</b>	<b>1192,1</b>	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:

Директор МОУ Константиновской СШ

Чепурна Е.П.



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

## Меню

От 02 октября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-20	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
2	Гуляш мясной из свинины	90	35-12	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
4	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Фрукты свежие (банан)	100	21-95	2,3	0	33,6	143,4	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>590</b>	<b>79-00</b>	<b>30,85</b>	<b>20,58</b>	<b>106,08</b>	<b>730,91</b>	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	19-53	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп гороховый	250	10-12	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	38-07	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	7-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
5	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>79-00</b>	<b>39,12</b>	<b>12,05</b>	<b>96,49</b>	<b>654,15</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>69,97</b>	<b>32,63</b>	<b>202,57</b>	<b>1385,06</b>	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:  
Директор МОУ Константиновской СШ  
Чепурна Е.П.



Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Архиповский М.В.

## Меню

От 03 октября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	10-62	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	31-28	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	23-81	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>600</b>	<b>79-00</b>	<b>27,53</b>	<b>22,89</b>	<b>81,52</b>	<b>639,48</b>	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	100	6-25	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-38	4,73	5,74	5,8	94,5	54-1с
3	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	34-69	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
4	Картофельное пюре	180	18-64	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>920</b>	<b>79-00</b>	<b>27,48</b>	<b>18,92</b>	<b>83,1</b>	<b>617,2</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,01</b>	<b>41,81</b>	<b>164,62</b>	<b>1256,68</b>	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:  
Директор МОУ Константиновской СШ  
Чепурна Е.П.



Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Архиповский М.В.

## Меню

От 04 октября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	30-03	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	24-09	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	23-26	2,3	0	33,6	143,4	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>625</b>	<b>79-00</b>	<b>18,03</b>	<b>20,9</b>	<b>131,75</b>	<b>725,3</b>	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из белокочанной капусты	100	3-36	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10-88	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-20	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-50	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-58	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>925</b>	<b>79-00</b>	<b>38,69</b>	<b>20,76</b>	<b>120,7</b>	<b>825,49</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,72</b>	<b>41,66</b>	<b>252,45</b>	<b>1550,79</b>	

Зав.производством

Кавина И.П.