



Согласовано:

Директор МБОУ Константиновской СШ

Чепурна Е.П.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 27 января 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша «Дружба»	200	24-86	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	25	19-55	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	8	11-10	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	23-80	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	583	83-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	10-76	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-25	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш	100	37-12	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
4	Рис припущенный	180	16-87	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:

Директор МОУ Константиновской СШ

Чепурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 28 января 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Запеканка из творога	200	50-55	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
2	Молоко сгущенное	50	8-70	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	23-03	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	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	13-90	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы , соус красный основной	85/20	44-41	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	11-62	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	885	83-00	31,1	14,4	106,6	664,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	30,2	177,87	1192,1	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:

Директор МОУ Константиновской СШ

Чепурна Е.П.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 29 января 2025 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	90	37-12	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	23-95	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	30,85	20,58	106,08	730,91	

	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	12-12	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	39-07	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	8-90	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	83-00	39,12	12,05	96,49	654,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,97	32,63	202,57	1385,06	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:

Директор МОУ Константиновской СШ

Чепурна Е.П.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 30 января 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	11-62	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	32-78	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	8	11-10	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 микроэлементами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	598	83=00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	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	12-88	4,73	5,74	5,8	94,5	54-1с
3	Котлета рыбная (минтай)	100	37-19	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
4	Картофельное пюре	180	19-64	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	83-00	27,48	18,92	83,1	617,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,01	41,81	164,62	1256,68	

Зав.производством

Кавина И.П.



Согласовано:

Директор МОУ Константиновской СШ

Чедурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 31 января 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Блины с джемом	180/20	32-53	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	625	83-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из белокочанной капусты	100	5-36	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12-33	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	44-41	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
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	83-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

Кавина И.П.