

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О. В. Подкопаева

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

на осеннюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет
по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
27 октября					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	150/15/10	292	Щи с картофелем, св., капустой со сметаной	215	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	69	Рис припущенный	150	241
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшенич.	20/40	116,12	Огурец свежий в нарезку	60	2,4
Фрукт	100	118	Кисель из концентрата	180	176,7
			Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,7
Итого в день:					1603,15
				Стоимость рациона:	178,35
28 октября					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	215	106
Каша овсяная молочная с маслом	260/5	320	Тефтели рыбные в соусе	120	222
Кофейный напиток	200	98	Картофельное пюре с маслом	150	181
Хлеб пшенично-ржаной/Батон нарезной	20/40	146,3	Помидор свежий в нарезку	60	3,8
			Компот из ягод	180	103,14
			Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,7
Итого в день:					1563,04
				Стоимость рациона:	178,35
29 октября					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77			
Вареники отварные с маслом	200	306	Суп картофельн., с рыбными консервами	250	135,05
Икра из кабачков (термообработка)	50	36,56	Котлета мясная запеченная	90	168
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	216
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшенич.	20/40	116,12	Морковь тушеная	60	27,4
Кондитерское изделие	30	166	Сок фруктовый	180	88
			Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,7
Итого в день:					1634,86
				Стоимость рациона:	178,35
30 октября					
Завтрак			Обед		
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	150/30	310,84	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	215	128,4
Какао с молоком	200	112,5	Курица тушёная с соусом	90	158,8
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшенич.	20/40	116,12	Макаронные изд. отварные	150	202,8
Напиток кисломолочный «Снежок»	150	112	Помидор свежий в нарезку	60	3,8
			Компот из смеси сухофруктов	180	176,7
			Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,7
Итого в день:					1567,69
				Стоимость рациона:	178,35
31 октября					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный с горохом	200	118,6
Каша манная молочная с маслом	200	305	Голубцы мясные «Любительские»	100	156
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Картофель запеченный	150	181,5
Булочка «Детская»	60	47	Свекла тушеная	60	78,82
Фрукт	100	118	Сок фруктовый	180	88
Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	20/40	116,12	Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,7
Итого в день:					1644,77
				Стоимость рациона:	178,35
1 ноября					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный	200	116,4
Каша молочная гречневая с маслом	170	268	Биточки мясные паровые	90	240
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изд. отв. с маслом	150/10	190,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	20/40	116,12	Огурец свежий в нарезку	60	2,4
Фрукт	100	118	Компот из ягод	180	88
			Хлеб пшеничный/Хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,7
Итого в день:					1557,12
				Стоимость рациона:	178,35

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО



Утверждаю
ИП Козырева Е. В.



О. В. Подкопаева

МЕНЮ

на осеннюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 10 до 15 лет (включительно)
по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
27 октября					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	200/15/10	373,5	Щи из свежей капусты, сметана	250	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	237
Чай с сахаром, молоком	200	40	Рис припущенный	180	201
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Огурец свежий в нарезку	100	3,9
Фрукт	100	118	Кисель из концентрата	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный	80/50	337,6
Итого в день:				1822,19	
				Стоимость рациона:	201,12
28 октября					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	147
Каша овсяная молочная с маслом	300	348	Тефтели рыбные в соусе	120	259,3
Кофейный напиток	200	98,1	Картофельное пюре с маслом	180	178
Хлеб пшенич.-ржаной/Батон нарезной	30/50	206,25	Помидор свежий в нарезку	100	40,8
			Компот из ягод	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный	80/50	337,6
Итого в день:				1792,13	
				Стоимость рациона:	201,12
29 октября					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77			
Вареники отварные с маслом	230/10	308	Суп карт. с рыбными консервами	250	135,05
Икра из кабачков (термообработка)	50	36,56	Котлета мясная запеченная	100	178
Чай с сахаром, лимоном	200	98,1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	226
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Морковь тушеная	100	27,4
Кондитерское изделие	45	186	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный	80/50	337,6
Итого в день:				1827	
				Стоимость рациона:	201,12
30 октября					
Завтрак			Обед		
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	200/50	332	Борщ с картофелем, св. капуст., сметаной	250	128,4
Какао с молоком	200	112,5	Курица тушеная в соусе	100	161
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Макаронные изд. отварные	180	206
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	112	Помидор свежий в нарезку	100	38
			Компот из смеси сухофруктов	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный	80/50	337,6
Итого в день:				1810,49	
				Стоимость рациона:	201,12
31 октября					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	10	137	Суп картофельный с горохом	250	181
Каша манная молочная с маслом	250	325	Голубцы мясные «Любительские»	120	196,75
Чай с сахаром, лимоном	200	161	Картофель запеченный	180	201,5
Булочка «Детская»	60	41	Свекла тушеная	100	78,82
Фрукт	120	118	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ Хлеб ржано-пшеничный	80/50	337,6
Итого в день:				1805,71	
				Стоимость рациона:	201,12
1 ноября					
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный	250	116,4
Каша молочная гречневая с маслом	210	268	Биточки мясные паровые	100	245
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изд. отв. с маслом	180/10	198
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Огурец свежий в нарезку	100	46,56
Фрукт	120	118	Компот из ягод	200	88
			Хлеб пшеничный/ Хлеб пшенично-ржаной	80/50	337,6
Итого в день:				1805,85	
				Стоимость рациона:	201,12

Бухгалтер

Повар-бригадир