

Согласовано:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №21 с.Семеновка г. Йошкар-Олы"

Антропов Ю.Д.

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания
"Заречный"

А.М. Волков

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Вторник 11.05.2021 г.							
Завтрак	1 комплекс (1-4 кл)						
	Плов из птицы	200	19,86	25,33	32,13	436	291/2005
	Икра морковная	40	1,89	6,12	12,42	112,5	75/2005
	Кофейный напиток с молоком	200	1,38	1,48	21,4	104,4	692/2004
	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	TH
	Хлеб пшеничный	30	5,2	1,2	16	100	TH
Итого за завтрак		500	30,76	34,43	96,59	825,5	

Завтрак	2 комплекс (льготники)						
	Огурцы соленые — гарнировка	40	0,16	0	0,33	2,6	576 (6 вариант)
	Шницель рубленный с соусом сметанным с томатом	50/30	8,79	10,26	9,86	169,5	451;601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	297/2004
	Кисель из клюквы	200	0	0	32,2	134	640/2004
	Хлеб пшеничный	30	5,2	1,2	16	100	TH
Итого за завтрак		500	22,85	19,26	100,99	685,1	

Обед	7-12 лет						
	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной и сметаной	180/15/5	7,92	6,63	12,15	167,09	102;288/2005
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	332/2004
	Тефтели (1-й вариант) с томатным соусом	60/30	13,02	14,76	11,79	231,3	278/2005, 587/2004
	Салат из квашенной капусты	30	0,4	1,5	2,4	25,2	45/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	TH
Итого за обед		700	29,27	29,39	91,28	775,19	

Согласовано:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №21 с.Семеновка г. Йошкар-Олы"

Антропов Ю.Д.



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"

"Заречный"

"Заречный"

А.М. Волков

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Среда 12.05.2021 г.						
Завтрак	1 комплекс (1-4 кл)						
	Икра свекольная	40	0,92	2,72	6,16	52,8	75/2005
	Биточки рубленные с соусом белым основным	50/30	8,49	9,93	8	175,5	268/2005;582/2004
	Каша вязкая гречневая молочная	150	2,88	4,8	29,64	236	302/2004
	Компот из плодов сушенных (курага)	200	1,04	0	34	140,2	638/2004
	Хлеб пшеничный	30	5,2	1,2	16	100	TH
Итого за завтрак		500	18,53	18,65	93,8	704,5	

Завтрак	2 комплекс (льготники)						
	Помидоры свежие	60	0,72	1,2	2,28	14,4	576 (6 вариант)
	Птица тушенная в соусе	50/50	15,2	13	36,2	330	290/2005
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5	297/2004
	Сок плодово-ягодный в ассортименте	200	1	0	27,4	110	707/2004
	Хлеб пшеничный	30	5,2	1,2	16	100	TH
Итого за завтрак		540	25,72	24,4	117,58	798,9	

Обед	7-12 лет						
	Молочный суп с макаронными изделиями	200	4	2,09	17	118,9	160/2004
	Биточек паровой с соусом томатным	50/40	7,4	6,9	5,7	115	466;588/2004
	Картофель отварной	150	3	6,15	24,3	166,5	518/2004
	Капуста тушеная	60	1,24	1,6	8,04	51,54	321/2005
	Напиток яблочный с витС	180	0,09	0	23,76	91,8	701/2004
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	TH
Итого за обед		710	19,63	17,64	90,8	618,74	

Согласовано:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №21 с.Семеновка г. Йошкар-Олы"

Антропов Ю.Д.



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания
"Заречный"

А.М. Волков



Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Четверг 13.05.2021 г.						
Завтрак	1 комплекс (1-4 кл)						
	Запеканка из творога с морковью с яблочным повидлом	170/40	16,2	12	83	512	224/2005;336/2005
	Чай с сахаром с витамином С	200	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Яйцо отварное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004
	Булочка молочная	50	6,8	1,54	29,4	158,7	779/2004
Итого за завтрак		500	28,3	17,78	127,84	790,7	

Завтрак	2 комплекс (льготники)						
	Биточки рыбные из трески	50	6,6	9,3	5,8	133	234/2005
	Рагу из овощей	150	2,1	12,3	15,75	181,5	143/2005
	Какао с молоком	200	3,5	3,43	23,82	83,33	693/2004
	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,72	2,28	3,9	39,2	52/2005
	Хлеб пшеничный	40	5,2	1,6	21,3	133,3	TH
Итого за завтрак		500	18,12	28,91	70,57	570,33	

Обед	7-12 лет						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, со сметаной	200/15/5	5,94	5,78	11,88	125,8	137,112/2004
	Пюре картофельное	150	3,1	7,98	21	182,9	520/2004
	Фрикадельки в соусе сметанном с томатами	50/50	11,5	9,9	8	169	469/2004,331/2005
	Огурцы натуральные свежие	30	0,12	0,03	0,39	2,1	576 (6 вариант)
	Компот из яблок	180	0,1	0	26,4	102	342/2005
	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	TH
Итого за обед		710	23,19	23,99	82,31	654,4	

Согласовано:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №21 с.Семеновка г. Йошкар-Олы" А.М. Антропов Ю.Д.



Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
"Заречный"
А.М. Волков

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пятница 14.05.2021 г.						
Завтрак	1 комплекс (1-4 кл)						
	Салат из свеклы с сыром	50	2,7	7,1	3,6	89	50/2004
	Рагу из птицы	180	17,1	7,8	21	223	259/2005
	Чай с лимоном с витамином С	200/15/7	0,54	0	28,26	111,6	639/2004
	Хлеб ржаной	30	2,43	0,3	14,64	72,6	TH
	Хлеб пшеничный	30	5,2	1,2	16	100	TH
Итого за завтрак		512	27,97	16,4	83,5	596,2	

Завтрак	2 комплекс (льготники)						
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	3	4,8	50,4	45/2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	332/2004
	Биточки рубленые из говядины с соусом томатным	50/40	10,29	11,92	9,57	187,2	268/2005; 587/2004
	Чай с лимоном и витамином С	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	5,2	1,2	16	100	TH
Итого за завтрак		562	21,89	22,32	80,87	618,6	

Обед	7-12 лет						
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,08	6,45	1,2	52	17/2004
	Суп крестьянский с крупой, мясными фрикадельками и сметаной	185/15/5	5,16	6,36	11,395	122,34	134,112/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	6,5	35,5	232,5	297/2004
	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с луком	50/40	8,1	14,1	12,3	209	279,332/2005
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,93	0	30,6	126	638/2004
	Хлеб ржаной	40	2,43	0,3	14,64	72,6	TH
Итого за обед		715	23,95	33,71	105,635	814,44	