


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Русинская СОШ»
 Гарыкавий М.С.

Меню
 для организации питания учащихся
 на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Салат натуральный	г 150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бульон с отварной говядиной	г 30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Молоко (поштучно)	г 100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Кисело с молоком	г 200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:	г 450,000	24,780	28,210	48,050	545,800	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты	г 60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с овощами	г 250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г 240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г 200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша пшениная молочная	г 200	7,55	9,1	42,9	283,95	103
	Бульон с маслом сыром	г 45	9,8	5,91	69,21	350,34	332
	Кофейный напиток на молоке	г 200	2,8	1,75	24,35	110,7	36
	Итого на завтрак:	г 445	20,15	16,76	136,46	744,99	
	Обед						
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты	г 60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с овощами	г 250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г 240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г 200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.

УТВЕРЖДАЮ

Гарыкавы М.С.

1000

10

[illegible]

УТВЕРЖАЮ

Гарьявский М.С.	технической	карты	2 день	486	429	3	459
-----------------	-------------	-------	--------	-----	-----	---	-----

--	--

УТВЕРЖДАЮ

Гарькавий М.С.

10/15/07

OHU
D-X

100

[illegible]

УТВЕРЖАЮ

	Паспортный номер	94
	Релеизполучения или технологической карты	3 день
		313
		94

112

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Русинская СОШ»
Гарькавый М.С.

Меню
для организации питания учащихся
на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
4 день	Завтрак				4 день
	Каша овсяная вязкая	г 200	8,720 12,860 37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г 45	9,5 9,9	153	90
	Мясо вареное (копченно)	г 40	5,100 4,600 0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г 200	3,600 3,300 25,000	144,000	496
	Молоко				
	Итого завтрак:	585,000	24,920 30,460 79,820	697,000	
	Обед				
	Салат овощной с зеленым горошком	г 60	0,900 1,140 1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г 250	1,600 5,080 17,050	120,300	155
	Каша гречневая раскалённая	г 150	8,550 7,800 37,000	253,050	237
	Отварная курица	г 100	8,45 5,45 -	82,5	637
	Компот из смородины черной	г 200	0,300 0,100 17,200	71,000	511
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	820,000	32,830 28,860 97,620	784,150	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
4 день	Завтрак				4 день
	Каша манная молочная с изюмом	г 200	7,36 8 52,24	308	179
	Какао с молоком	г 200	5,72 5,76 38,42	219	33
	Бутерброд с маслом сливочным	г 40/10 4	16,7 23,8	264	1
	Итого на завтрак:	450	17,08 30,46 114,46	792	
	Обед				
	Салат овощной с зеленым горошком	г 60	0,900 1,140 1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г 250	1,600 5,080 17,050	120,300	155
	Каша гречневая раскалённая	г 150	8,550 7,800 37,000	253,050	237
	Отварная курица	г 100	8,45 5,45 -	82,5	637
	Компот из смородины черной	г 200	0,300 0,100 17,200	71,000	511
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	820,000	32,830 28,860 97,620	784,150	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Русинская СОШ»
 Таркавий М.С.
 Меню
 Для организации питания учащихся
 на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
5 день	Завтрак				5 день
	Куринца тушеная с овощами	г 100	22,4 18,2 7	281,3	301
	Макаронные изделия отварные	г 150	5,66 5,56 29,04	145	291
	Чай с джемом	г 200	0,100 0,000 15,200	61,000	458*
	Апельсин	г 100	0,900 0,200 8,100	43,000	112
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	560,000	23,260 22,240 71,520	535,540	
	Обед				
	Огулец свежий	г 60	0,480 0,060 1,500	8,400	106
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г 250	2,69 2,27 13,71	13,71	208
	Гуляш из говядины	г 100	22,5 19,9 7	298	93
	Кисель плодово- ягодный	г 200	1,400 0,000 29,000	122,000	503
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	32,260 23,400 74,980	642,900	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
5 день	Завтрак				5 день
	Творожники со сладким молоком	г 150	24,000 25,200 23,900	425,000	313
	Чай с сахаром	г 200	0,2 0 13,6	35	268
	Бутерброд с сыром	г 20/15	6,54 6,62 22,85	139	42
	Итого на завтрак:	385	30,74 31,82 60,35	599	
	Обед				
	Огулец свежий	г 60	0,480 0,060 1,500	8,400	106
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г 250	2,69 2,27 13,71	13,71	208
	Гуляш из говядины	г 100	22,5 19,9 7	298	93
	Кисель плодово- ягодный	г 200	1,400 0,000 29,000	122,000	503
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	32,260 23,400 74,980	642,900	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.

110

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Русинская СОШ»
Гарькавий М.С.

Меню
для организации питания учащихся
на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
6 день	Завтрак				6 день
	Котлета из птицы припущенная	г 90	13,50 9,64 8,36	169,71	412
	Каша рисовая	г 150	4,5 6,7 31,35	209,3	242
	Батон нарезной	г 30	2,25 0,87 15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г 200	0,10 0,00 15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г 10	0,05 8,25 0,08	74,80	105
	Молоко (попущено)	г 100	0,400 9,800 47,000	47,000	112
	Итого завтрак:	580,000	20,800 23,860 79,990	639,410	
	Обед				
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г 60	0,6 6,12 2,1	66	22
	Щи из свежей капусты	г 250	2,6 2,8 18,6	109,8	158
	Картофельное пюре	г 150	3,150 6,600 16,350	138,000	429
	Тфтели из говядины припущенные	г 100	13,8 12,7 8,7	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г 200	0,3 0 20,1	81	512
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	810,00	24,47 28,66 103,79	810,96	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
6 день	Завтрак				6 день
	Каша пшениная молочная	г 200	7,55 9,1 42,9	283,95	103
	Бутерброд с маслом	45	9,8 5,91 69,21	350,34	332
	сыром	г 200	2,8 1,75 24,35	110,7	36
	Кофейный напиток на молоке	г 445	20,15 16,76 136,46	744,99	
	Итого на завтрак:				
	Обед				
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г 60	0,6 6,12 2,1	66	22
	Щи из свежей капусты	г 250	2,6 2,8 18,6	109,8	158
	Картофельное пюре	г 150	3,150 6,600 16,350	138,000	429
	Тфтели из говядины припущенные	г 100	13,8 12,7 8,7	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г 200	0,3 0 20,1	81	512
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	810,00	24,47 28,66 103,79	810,96	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Русинская СОШ»
 Фарькавый М.С.

Меню
 для организации питания учащихся
 на _____

1-4 классы

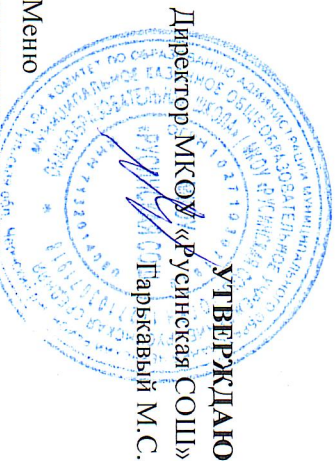
День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
7 день	Завтрак				7 день
	Омлет натуральный	г 150	12,880 20,010 3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г 200	0,100 0,000 15,200	61,000	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г 30/20	7,900 4,500 9,800	111,000	83
	Банан (поштучно)	г 120	1,800 0,600 25,200	115,200	112
	Итого завтрак:	г 450,000	21,680 24,710 35,950	453,800	
	Обед				
	Салат из свежих овощей/салат из квашеной капусты	г 60	0,660 3,660 2,220	39,000	25
	Суп картофельный рисовый	г 250	4,2 1,75 19	106	204
	Плов из отварной птицы	г 240	18,290 18,170 43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г 200	0,50 0,20 22,20	93,000	510
	Хлеб ржаной-пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 800,000	25,240 29,720 104,810	786,480	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
7 день	Завтрак				7 день
	Каша рисовая молочная	г 200	8,92 12,4 42,1	268,8	100
	Какао с молоком	г 200	5,72 5,76 38,42	219	33
	Бутерброд со сливочным маслом	г 30/10/5/13,78	12,64 60,11 394,35	2	
	Итого на завтрак:	г 450	28,42 30,8 140,63	882,15	
	Обед				
	Салат из свежих овощей/салат из квашеной капусты	г 60	0,660 3,660 2,220	39,000	25
	Суп картофельный рисовый	г 250	4,2 1,75 19	106	204
	Плов из отварной птицы	г 240	18,290 18,170 43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г 200	0,50 0,20 22,20	93,000	510
	Хлеб ржаной-пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 800,000	25,240 29,720 104,810	786,480	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Русинская СОШ»
Тарыхавый М.С.

Меню
для организации питания учащихся
на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
8 день	Завтрак				8 день
	Каша "Дружба"	г 200	5,240 11,660 25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г 45	6,7 9,5 9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г 200	3,200 2,700 15,900	79,000	501
	Апельсин	г 100	0,900 0,200 8,100	43,000	112
	Итого завтрак:	545,000	15,540 24,160 61,160	505,200	
	Обед				
	Винегрет овощной	г 60	0,780 6,480 4,080	78,000	76
	Борщ на мясном бульоне	г 250	13,33 11,2 12,27	210,2	82
	Курица отварная	г 100	8,45 5,45 -	82,5	637
	Картофельное пюре	г 150	3,150 6,600 16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г 200	0,300 0,100 17,200	71,000	511
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,00	23,75 30,22 74,57	662,60	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
8 день	Завтрак				8 день
	Омлет натуральный	г 150	12,880 20,010 3,450	243,800	301
	Чай с сахаром	г 200	0,2 0 13,6	35	268
	Бутерброд с сыром	г 20/15	6,54 6,62 22,85	139	42
	Итого на завтрак:	г 385	19,62 26,63 39,9	417,8	
	Обед				
	Винегрет овощной	г 60	0,780 6,480 4,080	78,000	76
	Борщ на мясном бульоне	г 250	13,33 11,2 12,27	210,2	82
	Курица отварная	г 100	8,45 5,45 -	82,5	637
	Картофельное пюре	г 150	3,150 6,600 16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г 200	0,300 0,100 17,200	71,000	511
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,00	23,75 30,22 74,57	662,60	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Русинская СОШ»
Гарыкавыи М.С.

Меню
для организации питания учащихся
на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
9 день	Завтрак				9 день
	Молоко	г 100	0,900 0,200 8,100	43,000	112
	Улит из говядины	г 120	20,600 22,000 4,200	297,000	367
	Чай из овощей	г 150	2,800 7,170 11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г 200	1,000 0,000 15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	590,000	26,800 29,950 48,970	573,000	
	Обед				
	Помидоры свежие	г 60	0,660 0,120 2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г 250	3,670 4,400 15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г 90	8,510 4,600 4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г 150	2,850 7,350 19,050	153,000	426
	Компот из смеси	г 200	0,500 0,000 27,000	110,000	508
	Сухофруктов				
	Хлеб ржаной- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	19,670 17,410 88,110	591,120	

Стоимость завтрака: 65, 89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
9 день	Завтрак				9 день
	Порожники со сметанным молоком	г 150	24,000 25,200 23,900	425,000	313
	Чай с сахаром	г 200	0,2 0 13,6	35	268
	Бутерброд с сыром	г 20/15	6,54 6,62 22,85	139	42
	Итого на завтрак:	385	30,74 31,82 60,35	599	
	Обед				
	Помидоры свежие	г 60	0,660 0,120 2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г 250	3,670 4,400 15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г 90	8,510 4,600 4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г 150	2,850 7,350 19,050	153,000	426
	Компот из смеси	г 200	0,500 0,000 27,000	110,000	508
	Сухофруктов				
	Хлеб ржаной- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	800,000	19,670 17,410 88,110	591,120	

Стоимость завтрака: 31, 32 р.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Русинская СОШ»
 Г.Гаркавый М.С.
 Меню
 для организации питания учащихся
 на _____

1-4 классы

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
10 день	Завтрак				10 день
	Творожники со сладким молоком	г 150	24,000 25,200 23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г 200	3,6 3,3 25	144	496
	Бутерброд со сливочным маслом	г 30/10/15	13,78 12,64 60,11	394,35	3
	Батон (поштучно)	г 120	1,800 0,600 25,200	115,200	112
	Итого завтрак:	500,000	31,050 35,880 86,230	801,600	
	Обед				
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г 60	0,6 6,12 2,1	66	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г 250	2,69 2,27 13,71	13,71	208
	Азу	г 364	240 19,5 21	24,930	364
	Рис отварной	г 150	3,69 6,1 33,81	204,6	414
	Кисель плодово- ягодный	г 200	1,400 0,000 29,000	122,000	503
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	810,000	39,970 29,040 103,890	839,100	

Стоимость завтрака: 65,89 р.

5 класс и многодетные семьи

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
10 день	Завтрак				10 день
	Каша манная молочная с изюмом	г 200	7,36 8 52,24	308	179
	Какао с молоком	г 200	5,72 5,76 38,42	219	33
	Бутерброд с маслом сливочным	г 40/10 4	16,7 23,8 26,4	264	1
	Итого на завтрак:	450	17,08 30,46 114,46	792	
	Обед				
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г 60	0,6 6,12 2,1	66	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г 250	2,69 2,27 13,71	13,71	208
	Азу	г 364	240 19,5 21	24,930	364
	Рис отварной	г 150	3,69 6,1 33,81	204,6	414
	Кисель плодово- ягодный	г 200	1,400 0,000 29,000	122,000	503
	Хлеб ржано- пшеничный	г 30	1,980 0,360 10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500 0,580 10,280	52,400	111
	Итого обед:	810,000	39,970 29,040 103,890	839,100	

Стоимость завтрака: 31,32 р.