

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина. В.П.

Утверждаю:  Гребенкина. Н.В.

01.09.2022г

Двухнедельное меню на осенне-зимний период /7-11 лет/

Понедельник (1 неделя)

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
	Булочка «ярославская»	50	11,5	16	61,8	354
Итого:			11,8	16,0	76,8	414,0

Обед 1-4 класс (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углев	Энерг.-ая Ценность Калл.
190/Пермь 2008 г	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	372,0
63/Ижевск 2008 г	Гуляш из свинины	100/50	27,1	30,26	8,43	414,41
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,12	6,0
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
Итого обед:			45,68	38,76	101,03	955,59
Итого:			57,48	54,76	177,83	1369,59
Обед многодетные, малообеспеченные (12-18 лет)						
190/Пермь 2008 г	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	372,0
63/Ижевск 2008 г	Гуляш из свинины	120/50	30,71	34,29	9,55	469,69
	Огурцы свежие	100	0,8	10,0	2,8	15,0
379/Пермь 2008	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
153/Ижевск 2008 г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			50,74	49,46	151,95	1182,43
Платное питание:						
97/Ижевск 2008 г	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0
75/Ижевск 2008 г	Колбаса «Детская»	75	10,8	7,95	9,75	148,2
41/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			27,36	22,32	116,71	775,92

Шеф-повар Сагидулина. Э.З



**Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/
Вторник (1неделя)**

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
383/Пермь08	Бутер с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,0
146/Ижевск 08	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Итого:			8,01	14,91	27,69	285,00

Обед 1-4 классы(7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углев	Энерг.-ая Ценность калл.
229/Пермь/2008	Горошек зелен консер	60	1,88	1,98	4,2	46,73
97/Ижевск 2008 г	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0
53/Ижевск 2008 г	Колбаска Витаминка	90	19,10	19,10	5,14	216,0
41/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Пирож «Барни»	60	3,8	32,0	9,0	226,0
Итого:			39,70	67,3	101,52	1015,91
Итого обед :			47,71	82,21	129,21	1300,91

Обед многодетные,малообеспеченные (12-18 лет)						
229/Пермь/2008	Горошек зелен консер	60	1,88	1,98	4,2	46,73
97/Ижевск 2008 г	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0
53/Ижевск 2008 г	Колба-ка Витаминка	100	12,21	18,04	12,59	261,52
41/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
383/Пермь 2008	Бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Пирож «Барни»	60	3,8	32,0	9,0	226
Итого:			53,81	85,07	147,62	1418,75

Платное питание						
56/Ижевск 2008 г	Суп овощной с курицей, сметан	250/30/10	12,0	11,5	13,1	186,2
3/Ижевск 2008 г	Салат из св огурц/пом с маслом	100	0,9	5,0	4,0	60,0
	Булочка «Домашняя»	60	4,37	7,07	36,8	228,2
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			25,83	24,94	124,16	779,22

Шеф-повар Сагидулина.Э.З



Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/

Среда (1 неделя)

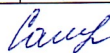
Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
	Кекс с изюмом	75	6,0	20,0	56,0	420,0
	Коктейль молочный «Топтыжка»	500	14	16,0	46,5	385,0
Итого:			20,0	36,0	102,5	805,0

Обед 1-4 классы						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность Калл.
129/Пермь 2008 г	Каша рисовая	200	5,8	10,8	34,4	259,2
67/Ижевск 2008 г	Биточки «Диетические»	90	12,51	8,18	2,79	141,66
41/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Помидоры св нарезка	40	0,35	0,08	1,08	7,2
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
Итого обед:			26,88	26,08	89,45	701,24
Итого:			46,88	62,08	191,95	1506,24

Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)						
129/Пермь 2008 г	Каша рисовая вязкая	200	5,8	10,8	34,4	259,2
67/Ижевск 2008 г	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,04	3,1	157,4
41/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
379/Пермь 2008	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
289/Пермь 2008 г	Напиток из шиповника	200	0,1	0,1	26,4	108,0
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,00
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
	Коктейль молочный «Топтыжка»	500	14	16,0	46,5	385,0
Итого:			34,28	42,92	130,87	1420,22

Платное питание						
92/Ижевск 2008 г	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
57/Пермь 2008 г	Суфле рыбное	100	14,5	15,1	15,6	254,1
41/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			36,22	30,27	104,7	805,82

Шеф-повар Сагидуллина.Э.З



Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина В.П.

Утверждаю: Гребенкина Н.В.

01.09.2022г

Двухнедельное меню на осенне-зимний период /7-11 лет/

Четверг (1 неделя)

Завтрак 1-4 классы/7-11 лет/						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
144/Пермь 2008	Запеканка рисов с творогом/сгущ	150/30	9,08	10,63	48,79	327,15
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
Итого:			9,38	10,63	63,79	387,15
Обед 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
92/Пермь 2008 г	Рагу овощное/мяс	300	5,58	22,31	33,85	358,49
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Булоч Ярослав-я	50	11,5	16,0	61,8	354,0
	Сок фруктовый	200	1,5	0,25	31,5	80
Итого обед:			25,2	39,78	158,63	955,67
Итого:			37,58	50,41	222,42	1342,82
Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)						
92/сб Пермь 2008	Рагу овощное/мяс	300	5,58	22,31	33,85	358,49
144/Пермь 2008	Запеканка рисов с творогом/сгущ	200/30	12,11	14,17	65,05	436,2
	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Булочка Ярослав-я	75	5,33	9,9	40,5	267,45
	Сок фруктовый	200	1,5	0,25	31,5	80
Итого:			41,59	54,69	256,52	1545,71
Платное питание						
97/Ижевск/2008	Макароны отварные	200	7,0	8,20	47,00	294
176/Пермь/2008	Тефтели аровые	75	9,16	13,53	9,44	196,14
	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
41/Ижевск/2008	Чай с сахаром/лим	200	0,3	0,0	15,0	60
146/Ижевск/2008	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			25,72	27,9	116,4	823,86

Шеф-повар Сагидуллина.Э.З

Сагидуллина

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина. В.П

Утверждаю:  Гребенкина. Н.В

01.09.2022г

Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/

Пятница (1 неделя)

Завтрак 1-4 классы/7-11 лет/						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
	Молоч коктейль «Топтыжка»	200	14,00	16,0	46,5	385
	Булочка «К чаю»	80	11,5	16,0	61,8	354,0
Итого			25,5	32,00	108,3	739,0

Обед 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,12	70
92/Ижевск 2008 г	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
87/Ижевск 2008 г	Суфле рыбное	90	12,96	13,5	14,04	228,67
141/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
Итого обед:			25,70	28,56	95,54	745,85
Итого :			51,2	60,56	203,84	1484,85

Обед многод,м/обеспеченные(12-18 лет)						
	Огурцы свежие	100	0,80	0,1	2,8	15
92/Ижевск 2008 г	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
87/Ижевск 2008 г	Суфле рыбное	100	14,4	15,0	15,6	254,08
141/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
153/Ижевск 2008 г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	124
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
	Молоч коктейль «Топтыжка»	500	14,0	16,0	46,5	385,0
Итого:			45,90	46,86	179,72	1323,10

Платное питание						
193/Пермь 2008 г	Рис припущенный	200	4,29	0,29	29,2	218,0
63/Ижевск 2008 г	Гуляш/свинины	100/50	2,71	30,26	8,43	414,41
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			15,26	31,92	92,89	896,93

Шеф-повар Сагидуллина.Э.З



Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2
Им. Генерал-полковника Капашина. В.П.
 Утверждаю:  **Гребенкина. Н.В.**
 01.09.2022.г

**Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-118 лет/
 Понедельник (2 неделя)**

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
	Молоко питьевое	200	5,6	6,4	9,4	118,0
	Круассан с вареным сгущ мол	75	5,33	9,9	40,5	267,45
Итого:			10,93	16,3	49,9	385,45

Обед 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углев од	Энерг.-ая Ценность Калл.
	Огурцы свежие нарезка	40 г	0,32	0,04	1,12	6,00
97/Ижевск 2008 г	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0
178/Пермь 2008 г	Сосиска отварная/соусом	100/50	14,1	26,8	7,7	392,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
Итого обед:			30,24	36,26	102,3	915,18
Итого:			41,17	52,56	152,2	1300,63

Обед многодет, м/обеспеченные (12-18 лет)						
	Огурцы свежие нарезка	100	8,0	0,1	2,8	15,0
97/Ижевск 2008	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0
178/Пермь 2008	Сосиска отварная/соусом	100/50	14,1	26,8	7,7	392,0
153/Ижевск 2008 г	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
	Молоко питьевое	200	5,6	6,4	9,4	118,0
	Сыр голландский	20	4,73	5,99	0	72,87
Итого:			49,83	49,45	131,2 2	1208,89

Платное питание						
190/пермь 2008г	Каша пшенная рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	372
73/Ижевск 2008 г	Печень по-строгановски	75	15,98	17,33	4,28	158,78
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			37,18	30,74	124,2 4	864,5

Шеф-повар Сагидуллина. Э.З



Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина. В.П

Утверждаю: Гребенкина. Н.В

01.09.2022.г

Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/

Вторник (2 неделя)

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60
	Булочка «к чаю»	80	11,5	16,0	61,8	354,0
Итого :			11,8	16,00	76,8	414,00

Обед 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность калл.
	Помидоры свежие	40	0,35	0,08	1,08	7,2
190/Пермь 2008 г	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	372
128/Ижевск 2008 г	Фрикадельки «Петушок»	90	12,83	15,34	2,93	212,4
141/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Чоко-пай	28	50	11,21	18,2	122,64
Итого обед:			82,74	39,93	195,23	953,42
Итого:			94,54	55,93	272,03	1367,42

Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)						
	Помидоры свежие	100	0,88	0,12	2,69	18
190/Пермь 2008 г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	372
128/Ижевск 2008 г	Фрикадельки «петушок»	100	14,26	17,04	3,26	236,0
141/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	50	0,3	0,0	15,0	60,0
	Булочка «к чаю»	80	11,5	16,0	61,8	354,0
Итого:			50,8	53,2	197,89	1373,02

Платное питание						
171/Пермь/2008	Плов из свинины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
13/Ижевск/2008	Салат из свежей капусты	50	0,6	7,45	5,25	42,25
146/Ижевск/2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60
	Хлеб	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			33,19	29,51	94,22	725,14

Шеф-повар Сагидуллина.

Сагидуллина

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им.Генерал-полковника Капашина.В.П

Утверждаю:  Гребенкина.Н.В

01.09.2022.г

Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/

Среда(2 неделя)

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
379/Пермь 2008	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
	Йогурт молочный	450	13,5	11,25	49,5	355,5
Итого:			15,2	26,35	59,76	539,10
Обед 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность Калл.
92/Ижевск2008	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
95/Ижевск 2008	Капуста тушеная	50	1,3	2,9	4,9	49,65
87/Ижевск2008	Суфле рыбное	90	12,96	13,5	14,04	228,67
146/Ижевск 2008	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	92,0
Итого обед:			26,18	27,42	114,22	811,50
Итого:			41,38	53,77	173,98	1350,60
Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)						
92/Ижевск2008	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
95/Ижевск 2008	Капуста тушенная	50	1,3	2,9	4,9	49,65
87/Ижевск2008	Суфле рыбное	100	14,4	15,0	15,6	254,08
379/Пермь 2008	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6
155/Ижевск2008	Компот из кураги	200	1,2	0	15,2	67,0
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
	Йогурт молочный	450	13,5	11,25	49,5	355,5
Итого:			46,9	55,21	173,98	1384,85
Платное питание						
43/Ижевск 2008	Рассольник с куриц, сметаной	250/25/310	2,1	4,5	13,6	104,0
30/Ижевск 2008 г	Салат Винегрет	100	1,3	9,9	8,4	263,1
235/Пермь2008 г	Булочка «домашняя»	60	4,37	7,07	36,8	228,2
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
			16,03	22,84	114,06	859,02

Шеф-повар Сагидуллина.Э.З



Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2
Им.Генерал-полковника Капашина.В.П
Утверждаю:  Гребенкина.Н.В
01.09.2022.г

Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/

Четверг(2 неделя)

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
383/Пермь 2008	Бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0
Итого:			8,01	14,91	17,69	285

Обед 1-4 классы (7-11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
129/Ижевск 2008 г	Каша рисовая вязкая	200	5,8	10,8	34,4	259,2
75/Ижевск 2008	Котлета «Детская»	90	12,87	9,45	11,79	177,84
141/Ижевск 2008	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Пряник	70	3,36	1,96	54,39	270,06
	Сок	200	1,5	0,25	31,5	80,0
Итого обед:			31,45	28,48	168,26	1020,28
Итого:			39,46	43,39	185,95	1305,28

Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)

129/Ижевск 2008 г	Каша рисовая вязкая	200	5,8	10,8	34,4	259,2
75/Ижевск 2008 г	Котлета «детская»	100	14,3	10,5	13,1	197,6
141/Ижевск 2008	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
383/Пермь 2008	Бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
	Пряник	70	3,36	1,96	54,39	270,06
	Сок	200	1,5	0,25	31,5	80,0
Итого:			31,56	23,87	193,01	1075,88

Платное питание

92/Ижевск/2008	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
81/Ижевск 2008 г	Фрикадельки «петушок»	75	10,7	12,8	2,45	177
141/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			24,46	27,97	91,61	728,72

Шеф-повар Сагидуллина.Э.З



МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина В.П.

Утверждаю: *Гребенкина Н.В.*

01.09.2022 г.

Двухнедельное меню на осеннее-зимний период /7-11 лет/

Пятница (2 неделя)

Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
144/Пермь 2008 г	Запеканка рисов с творогом/сгущ	150/30	9,08	10,63	48,79	327,15
	Мол коктейль «Топтыжка»	500	14,0	16,0	61,8	354,0
Итого:			23,08	26,63	110,59	681,15
Обед 1-4 классы (7-11 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
39/Ижевск 2008 г	Борщ с курицей и со сметаной	250/30/10	2,0	5,2	13,1	163,67
	Булочка «Ярославская»	50	11,5	16,0	61,8	354,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
Итого обед:			20,42	22,42	121,38	740,85
Итого:			43,5	49,05	231,97	1422
Обед многод,м/обеспеченные дети с (12-18 лет)						
39/Ижевск 2008 г	Борщ с курицей и со сметаной	250/30/10	2,0	5,2	13,1	163,67
144/Пермь 2008 г	Запеканка рисов с творогом/сгущ	200/30	9,08	10,63	48,79	436,2
383/Пермь 2008	Бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	225,0
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,24	28,86	153,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
	Мол коктейль «Топтыжка»	500	14,0	16,0	61,8	354
Итого:			28,61	31,67	130,71	839,69
Платное питание						
225/Пермь/2008	Рис припущенный	200	4,2	9,0	29,2	218,0
184/Пермь 2008 г	Куриная тушеная с перцем	75	19,52	19,52	1,035	260,01
141/ижевск/2008	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,0	60
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,65	19,8	100,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104,02
Итого:			33,28	34,69	90,2	811,733

Шеф-повар Сагидуллина.Э.З

Вид