

Утверждаю:

Директор МБОУ КСОШ №2  
Имени генерал-полковника  
Капашина.В.П

Гребенкина. Н.В.

« 01 » 03 2023 года

Двухнедельное меню  
На весенне-летний период  
МБОУ КСОШ № 2 имени генерал-полковника  
Капашина.В.П

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина. В.П

Утверждаю: Гребенкина. Н.В

01,03,2023 г

Двухнедельное меню на весенне-летний 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
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого обед:			46,48	38,78	108,53	990,59
Итого:			58,28	54,78	185,33	1404,59

Обед многодетные, малообеспеченные (12-18 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	120/50	30,71	34,29	9,55	469,69
	Огурцы свежие	100	0,8	10,0	2,8	15,0
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
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого:			49,12	34,38	149,19	1033,83

Платное питание:						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углев	Энерг.-ая Ценность Калл.
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 Прозорова. О.С





**Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**  
**МБОУ КСОШ №2**  
**Им.Генерал-полковника Капашина.В.П**  
**Утверждаю: Гребенкина.Н.В**

**01.03.2023г**

**Двухнедельное меню на весеннее-летний период /7-11 лет/  
**Вторник (1неделя)****

<b>Завтрак 1-4 классы (7-11лет)</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность Калл.
383/Пермь08	Бутер с сыром	45	5,78	11,8	9,52	169,0
146/Ижевск 08	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
<b>Итого:</b>			<b>6,08</b>	<b>11,8</b>	<b>24,52</b>	<b>229,00</b>

<b>Обед 1-4 классы(7-11 лет)</b>						
№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углев	Энерг.-ая Ценность калл.
229/Пермь/2008	Горошек зелен консер	30	0,94	1,0	2,1	23,37
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»	30	1,9	16,0	5,0	113,0
<b>Итого:обед</b>			<b>36,86</b>	<b>50,32</b>	<b>95,42</b>	<b>879,55</b>
<b>Итого</b>			<b>42,94</b>	<b>62,12</b>	<b>114,63</b>	<b>1108,55</b>

**Обед многодетные,малообеспеченные (12-18 лет)**

229/Пермь/2008	Горошек зелен консер	30	0,94	1,0	2,1	23,37
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
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»	30	1,9	16,0	5,0	113
<b>Итого:</b>			<b>30,27</b>	<b>49,26</b>	<b>117,87</b>	<b>985,07</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>25,83</b>	<b>24,94</b>	<b>124,16</b>	<b>779,22</b>

Шеф-повар Прозорова.О.С



Двухнедельное меню на весенне-летний 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	4,88	15,0	36	262,5
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60
Итого:			5,18	15,0	51,0	322,5

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:			26,58	26,08	74,45	641,24
Итого:			31,76	41,08	125,45	963,74

Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность Калл.
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
	Помидоры св нарезка	40	0,35	0,08	1,08	7,2
289/Пермь2008 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
Итого:				23,41	139,46	858,82

Платное питание						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность Калл.
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 Прозорова.О.С





Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина. В. П.

Утверждаю: Гребенкина. Н. В.

01.03.2023г

Двухнедельное меню на весенне-летний период /7-11 лет/

**Четверг (1 неделя)**

<b>Завтрак 1-4 классы/7-11 лет/</b>						
№ 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
146/08/Ижевск	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
<b>Итого:</b>			<b>9,38</b>	<b>10,63</b>	<b>63,79</b>	<b>387,15</b>
<b>Обед 1-4 классы (7-11 лет)</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
92/Пермь 2008 г	Рагу овощное/мясом	250	4,65	18,59	28,21	298,75
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Сок фруктовый	200	1,5	0,25	31,5	80
<b>Итого обед:</b>			<b>13,07</b>	<b>20,06</b>	<b>91,19</b>	<b>541,93</b>
<b>Итого:</b>			<b>22,45</b>	<b>30,69</b>	<b>154,98</b>	<b>929,08</b>
<b>Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)</b>						
92/сб Пермь 2008	Рагу овощное/мяс	250	4,65	18,59	28,21	298,75
144/Пермь 2008	Запеканка рисов с творогом/сгущ	200/30	9,08	10,63	48,79	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
	Сок фруктовый	200	1,5	0,25	31,5	80
<b>Итого:</b>			<b>22,45</b>	<b>30,69</b>	<b>154,98</b>	<b>1038,13</b>
<b>Платное питание</b>						
97/Ижевск/2008	Макароны отварные	200	7,0	8,20	47,00	294
176/Пермь/2008	Тефтели паровые	75	9,16	13,53	9,44	196,14
41/Ижевск/2008	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
146/Ижевск/2008	Чай с сахаром/лим	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
<b>Итого:</b>			<b>25,72</b>	<b>27,9</b>	<b>116,4</b>	<b>823,86</b>

Шеф-повар Прозорова. О. С.



**Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
МБОУ КСОШ №2**

**Им. Генерал-полковника Капашина. В. П  
Утверждаю: Гребенкина. Н. В**

**01.03.2023 г**

**Двухнедельное меню на весеннее-летний период /7-11 лет/**

**Пятница (1 неделя)**

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

<b>Обед 1-4 классы (7-11 лет)</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,12	7,2
92/Ижевск 2008 г	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
21/Пермь 2008 г	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
141/Ижевск 2008 г	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Молоч коктейль «Топтыжка»	200	5,6	6,4	18,6	154
<b>Итого обед:</b>			36,26	39,68	86,07	855,06
<b>Итого :</b>			48,06	55,68	162,87	1269,06

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

	Огурцы свежие	100	0,35	0,08	1,08	7,2
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
<b>Итого:</b>			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
<b>Итого:</b>			15,26	31,92	92,89	896,93

**Шеф-повар Прозорова. О. С**





**МБОУ КСОШ №2**  
**Им.Генерал-полковника Капашина.В.П**  
**Утверждаю: Гребенкина.Н.В**  
**01.03.2023г**

**Двухнедельное меню на весеннее-летний период /7-118 лет/  
**Понедельник(2 неделя)****

<b>Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)</b>						
№ 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
<b>Итого:</b>			10,93	16,3	49,9	385,45

<b>Обед 1-4 классы(7-11 лет)</b>						
№ 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/Пермь2008 г	Сосиска отварная/соусом	90/50	12,69	24,12	6,93	352,8
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
<b>Итого обед:</b>			26,94	33,58	101,5	875,98
<b>Итого:</b>			37,86	49,88	151,4 3	1261,43

<b>Обед многодет,м/обеспеченные (12-18 лет)</b>						
	Огурцы свежие нарезка	40	0,32	0,04	1,12	6,0
97/Ижевск 2008	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0
178/Пермь2008	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
			38,22	43,4	145,9 4	1191,02
<b>Итого:</b>						

<b>Платное питание</b>						
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
<b>Итого:</b>			37,18	30,74	124,2 4	864,5

Шеф-повар Прозорова.О.С



**Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20**

**МБОУ КСОШ №2**

**Им. Генерал-полковника Капашина. В.П**

**Утверждаю: Гребенкина. Н.В**

**01.03.2023 г**

**Двухнедельное меню на весенне-летний период /7-11 лет/**

**Вторник (2 неделя)**

<b>Завтрак 1-4 классы (7-11 лет)</b>						
№ 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
	Чоко-пай	30	1,35	4,8	19,2	126
<b>Итого :</b>			<b>1,65</b>	<b>4,80</b>	<b>34,2</b>	<b>186</b>

<b>Обед 1-4 классы (7-11 лет)</b>						
№ рецептуры	Наименование Блюда	Выход Гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая Ценность калл.
	Кукуруза консер	30	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
<b>Итого в обед</b>			<b>32,74</b>	<b>28,68</b>	<b>100,19</b>	<b>824,78</b>
<b>Итого:</b>			<b>34,39</b>	<b>33,48</b>	<b>134,39</b>	<b>1010,78</b>

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

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
	Кукуруза консер	30	0,35	0,08	1,08	7,2
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
<b>Итого:</b>			<b>38,45</b>	<b>31,12</b>	<b>133,36</b>	<b>1002,22</b>

**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
<b>Итого в обед:</b>						
<b>Итого:</b>			<b>33,19</b>	<b>29,51</b>	<b>94,22</b>	<b>725,14</b>

**Шеф-повар Прозорова.О.С**





Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ КСОШ №2  
Им.Генерал-полковника Капашина.В.П  
Утверждаю: Гребенкина.Н.В  
01.03.2023г

Двухнедельное меню на весенне-летний 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.
	Мол кок «Топтыжка»	200	5,6	6,4	18,6	154,0
			5,6	6,4	18,6	154,0
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	120	0,5	0,5	11,76	55,2
Итого обед:			22,58	27,12	106,38	774,7
Итого:			28,18	33,52	124,98	928,7
Обед многод,м/обеспеченные (12-18 лет)						
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	100	14,4	15,0	15,6	254,08
146/Ижевск 2008	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	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 кок «Топтыжка»	200	5,6	6,4	18,6	154,0
Итого обед:			36,4	35,26	132,62	992,75
Итого:						
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 Прозорова.О.С



МБОУ КСОШ №2  
Им.Генерал-полковника Капашина.В.П  
Утверждаю: Гребенкина.Н.В  
01.03.2023 г

Двухнедельное меню на весеннее-летний 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.
	Пряник	35	1,68	0,98	27,2	135,03
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	60,0
Итого:			1,98	0,98	42,2	195,03

**Обед 1-4 классы (7-11 лет)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энерг.-ая ценность калл.
190/Пермь2008 г	Каша пшенная	200	11,64	7,24	60,0	372,0
75/Ижевск 2008	Котлета«Детская»	90	12,87	9,45	11,79	177,84
141/Ижев2008	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
	Сок	200	1,5	0,25	31,5	80,0
Итого обед:			33,93	22,96	139,47	863,02
Итого:			35,91	23,94	181,67	1058,05

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

75/Ижевск 2008 г	Котлета «детская»	100	14,3	10,5	13,1	197,6
190/Пермь2008 г	Каша пшенная	200	11,64	7,24	60,0	372,0
141/Ижев 2008	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70
146/Ижев 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
	Сок	200	1,5	0,25	31,5	80,0
Итого:			39,64	24,75	173,62	1036,62

**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/Ижев 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 Прозорова.О.С. 



МБОУ КСОШ №2

Им. Генерал-полковника Капашина В.П.

Утверждаю: Гребенкина Н.В.

01.03.2023 г

## Двухнедельное меню на весенне-летний 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.
	Кекс с изюмом	75	4,88	1,5	36	262,5
146/Ижевск 2008 г	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,0	60,0
Итого:			5,18	1,5	51	322,5
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
144/Пермь 2008 г	Запеканка рисов с творогом/сгущ	150/30	9,08	10,63	48,79	327,15
	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,62	14,43	76,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	86,68
	Мол коктейль «Топтыжка»	200	5,8	6,4	18,6	154
Итого обед:			23,5	23,45	111,97	808
Итого:			28,68	24,95	162,97	1130,5
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
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»	200	5,8	6,4	18,6	154
Итого:			27,78	24,19	144,81	1070,89
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 Прозорова.О.С.

