

Утверждаю



директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./

## МЕНЮ

16 марта 2023 г.

### Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	18,80	8	11,4	24,5	235
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	17,16	6	6,2	26,6	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,32	6,3	12,8	25,2	241
Итого		53,28	20,3	30,4	76,3	664
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	120	12,15	0,5	0,5	11,8	56
ПЕЧЕНЬЕ	50	15,53	3,7	4,7	36,6	204
Итого		27,68	4,2	5,2	48,4	260
<b>Обед</b>						
СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	12,07	8,4	6,7	15,1	153
ЁЖИКИ С МЯСОМ И РИСОМ	80	29,91	15,2	18,9	10,2	272
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	150	12,00	6,9	10,1	42,3	288
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	5,31			27,3	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	8,18	0,4	0,1	1,3	7
Итого		69,67	33,5	36,3	112	908
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	200	16,36	5,1	4,5	8,2	103
Итого		16,36	5,1	4,5	8,2	103
Всего		167,90	63,1	76,4	244,9	1935

Зав. производством (шеф-повар)

Кротова Л.А.

Утверждаю



директор

МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./

**МЕНЮ**  
17 марта 2023 г.

**Сад 10 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,51	7,8	10,5	26	231
КАКАО С МОЛОКОМ	200	18,04	6,6	6,8	25	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/10/10	17,33	6,3	12,8	25,2	241
Итого		53,88	20,7	30,1	76,2	662
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	120	12,95	0,5	0,5	11,8	56
ВАФЛИ	50	17,00	1,4	1,7	38,7	177
Итого		29,96	1,9	2,2	50,5	233
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	13,33	5,9	7,1	8,3	122
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	<del>37,85</del>	12,2	31,3	18,4	406
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	5,24	0,1		25,3	101
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	51	8,18	0,4	0,1	1,3	7
Итого		61,36	21,2	39	69,1	715
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	182	16,36	5,1	4,5	8,2	103
Итого		16,36	5,1	4,5	8,2	103
Всего		167,00	48,9	75,8	204	1713

Зав. производством (шеф-повар)

Кротова Л.А.





Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./

# МЕНЮ

20 марта 2023 г.

## Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	20,35	7,3	10,5	31,4	251
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	17,16	6	6,2	26,6	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	15,31	4,8	12,1	16,5	194
Итого		52,83	18,1	28,8	74,5	633
<b>Завтрак2</b>						
СОК	200	17,00	1	0,2	20,2	86
ПЕЧЕНЬЕ	50	15,53	3,7	4,7	36,6	204
Итого		32,53	4,7	4,9	56,8	290
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	22,26	7,9	3	14,6	118
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ ФИЛЕ	70	24,35	13,8	17,2	11,9	258
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	10,59	5,5	9,1	33,9	239
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	1,89	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,10	2,4	0,4	14,4	72
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	4,09	0,2		0,6	4
Итого		65,28	30	29,7	91,3	755
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	200	16,36	5,1	4,5	8,2	103
Итого		16,36	5,1	4,5	8,2	103
Всего		167,00	57,9	67,9	230,8	1781

Зав. производством (шеф-повар)

*М.А. Кротова*

Кротова Л.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ « Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева



## МЕНЮ

От 20 марта 2023 года МОУ « Вышеславская ОШ»

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2011	77	Суп картофельный с рыбой	250	19,26	138	6,7	3,8	19,3
2008	272	Котлета рубленая из филе куриной грудки	100	41,75	346	19,7	24,0	12,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	8,72	250	6,6	6,8	40,6
2008	430	Чай сладкий	200	2,20	65	0,2	0	16
2008		Хлеб ржаной	20	1,10	40	1,3	0,2	7,9
2008		Батон нарезной	30	1,97	62	1,8	0,7	12,0
<b>итого</b>				<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Каша рисовая молочная жидкая	200	20,38	265	7,6	10,5	34,4
2008	432	Кофейный напиток	200	17,26	189	6,0	6,2	26,7
2011	1	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	16,96	195	4,7	13,2	14,0
2008		конфета	20	9,32	67	0,3	1,2	13,6
2008		Яблоко свежее	100	11,08	48	0,4	0,4	10,1
<b>итого</b>				<b>75,00</b>				
<b>Всего за день</b>				<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.



Утверждаю  
 директор  
 МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
 Груздева В.В./

## МЕНЮ

21 марта 2023 г.

### Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,29	7,8	10,5	26	231
КАКАО С МОЛОКОМ	200	18,52	6,6	6,8	25	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,32	6,2	12,6	25,2	238
Итого		54,13	20,6	29,9	76,2	659
<b>Завтрак2</b>						
ЯБЛОКО	100	10,83	0,4	0,4	9,8	47
ПЕЧЕНЬЕ	50	11,32	2,2	2,8	21,9	122
Итого		22,15	2,6	3,2	31,7	169
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	11,79	5,1	6,4	8	110
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	39,73	14	35,8	3	391
РИС ОТВАРНОЙ	150	10,04	3,6	5,9	38,5	222
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	1,86	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	8,10	0,4		1,2	7
Итого		73,72	25,9	48,6	82,4	873
<b>Полдник</b>						
СОК	200	17,00	1	0,2	20,2	86
Итого		17,00	1	0,2	20,2	86
Всего		167,00	50,1	81,9	210,5	1787

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_

*Кротова*

Кротова Л.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ « Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева



## МЕНЮ

От 21 марта 2023 года МОУ « Вышеславская ОШ»

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2011	99	Суп из овощей с курой	250	11,94	149	6,3	9,1	10,7
2008	259	Гуляш из свинины	100	43,43	471	17,5	43	3,2
2008	325	Рис отварной	180	11,27	262	4,5	6,5	46,8
2008	430	Компот из свежемороженых фруктов	200	4,90	99	0	0	24,8
2008		Хлеб ржаной	20	1,07	40	1,3	0,2	7,9
2008		Батон нарезной	30	2,39	67	2,0	0,8	13,0
<b>итого</b>				<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая	200	18,32	231	7,8	10,5	25,9
2008	433	Какао на молоке	200	18,47	190	6,5	6,8	25,1
2011	1	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	16,96	194	4,6	13,1	14,0
2008	442	пирожное	10	4,25	15	0,3	0,5	3,5
2008		Сок фруктовый	200	17,00	86	1,0	0,2	20,2
<b>итого</b>				<b>75,00</b>				
<b>Всего за день</b>				<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ « Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева



## МЕНЮ

От 22 марта 2023 года МОУ « Вышеславская ОШ»

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2011	102	Суп картофельный с бобовыми, курой	250	9,81	182	8,8	8,1	18,8
2008	229	Рыба тушёная с овощами	100	44,00	136	16,0	6,9	2,3
2008	128	Пюре картофельное	180	15,78	194	4,3	7,9	26,5
2008	349	Чай сладкий	200	2,20	65	0,2	0	16,0
2008		Хлеб ржаной	20	1,06	40	1,3	0,2	7,9
2008		Батон нарезной	30	2,15	67	2,0	0,8	13,0
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Каша овсяная» Геркулес» молочная жидкая	200	18,51	233	7,9	11,4	24,2
2008	432	Кофейный напиток на молоке	200	16,93	201	5,9	6,2	30,0
2011	3	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	16,96	195	4,7	13,2	14,0
2008		печенье	30	11,78	122	2,2	2,8	21,9
2008		Яблоко свежее	100	10,82	47	0,4	0,4	9,8
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
		<b>Всего за день</b>		<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.

Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./



## МЕНЮ

22 марта 2023 г.

Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	18,51	8	11,4	24,5	235
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	17,35	6	6,2	26,6	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,33	6,3	12,8	25,2	241
Итого		53,19	20,3	30,4	76,3	664
<b>Завтрак2</b>						
ЯБЛОКО	100	10,45	0,4	0,4	9,5	46
ВАФЛИ	50	17,00	1,4	1,7	38,7	177
Итого		27,45	1,8	2,1	48,2	223
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	11,57	8,5	6,7	15	153
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/60	34,02	11,8	7,4	2,5	124
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	11,16	3,1	5,1	21,2	144
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	1,86	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	7,50	0,4		1,2	7
Итого		68,30	26,6	19,7	71,6	571
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	18,00	5,6	5	9	113
Итого		18,00	5,6	5	9	113
Всего		167,00	54,3	57,2	205,1	1571

Зав. производством (шеф-повар)

Кротова Л.А.





Утверждаю  
директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./

**МЕНЮ**  
27 марта 2023 г.

**Сад 10 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,94	7,6	10,4	26,7	232
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	17,51	6	6,2	26,6	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/10/10	17,32	6,3	12,8	25,2	241
Итого		53,78	19,9	29,4	78,5	661
<b>Завтрак2</b>						
ЯБЛОКО	138	14,93	0,6	0,6	13,6	65
ПЕЧЕНЬЕ	30	9,32	2,2	2,8	21,9	122
Итого		24,24	2,8	3,4	35,5	187
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	12,68	8,5	6,7	15,3	155
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	61,40	33,5	21,1	47,2	516
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	1,84	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
Итого		78,12	44,8	28,3	94,2	814
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	180	10,86	4	3,6	6,4	81
Итого		10,86	4	3,6	6,4	81
Всего		167,00	71,5	64,7	214,6	1743

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Кротова Л.А.



Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ"  
/Груздева В.В./

# МЕНЮ

27 марта 2023 г.

## оздоровительный лагерь

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	18,51	7,7	10,6	25,6	230
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	15,92	5,8	6,2	25,7	183
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	15,56	5,8	10,3	21,2	202
<b>Итого</b>				<b>49,99</b>	<b>19,3</b>	<b>27,1</b>	<b>72,5</b>	<b>615</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,07	12,3	10,6	20,8	228
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	51,42	33,6	23,4	41,4	516
2008	411	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,09	0,2		15,7	63
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,74	2,1	0,4	12,5	63
2008		ВАФЛИ	38	23,95	1,1	1,2	29,1	133
2008		БАТОН	20	1,74	1,6	0,6	10,5	55
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	17,00	1	0,2	20,2	86
<b>Итого</b>				<b>112,01</b>	<b>51,9</b>	<b>36,4</b>	<b>150,2</b>	<b>1144</b>
<b>Всего</b>				<b>162,00</b>	<b>71,2</b>	<b>63,5</b>	<b>222,7</b>	<b>1759</b>

повар

Кротова Л.А.



Утверждаю  
 директор  
 МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
 \_\_\_\_\_ /Груздева В.В./

## МЕНЮ

28 марта 2023 г.

### Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,49	7,9	11,4	24,4	234
КАКАО С МОЛОКОМ	200	18,01	6,6	6,8	25	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,33	6,3	12,8	25,2	241
Итого		53,82	20,8	31	74,6	665
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	147	15,83	0,6	0,6	14,4	69
ВАФЛИ	50	17,00	1,4	1,7	38,7	177
Итого		32,83	2	2,3	53,1	246
<b>Обед</b>						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	13,39	5,8	6,7	8,8	119
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	75/30	33,48	18	23,1	13,6	333
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	7,75	5,5	5,5	33,9	207
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	1,91	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	8,75	0,4	0,1	1,4	8
Итого		67,47	32,5	35,9	89,4	810
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	180	12,88	4,6	4,2	7,5	94
Итого		12,88	4,6	4,2	7,5	94
Всего		167,00	59,9	73,4	224,6	1815

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_

*Гроз*

Кротова Л.А.

Утверждаю



директор  
МОУ "Вышеславская ОШ"  
/Груздева В.В./

# МЕНЮ

29 марта 2023 г.

## оздоровительный лагерь

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	18,82	9,1	10,8	32,8	267
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	15,92	5,8	6,2	25,7	183
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10/10	16,01	4,8	12,3	15,1	190
<b>Итого</b>				<b>50,75</b>	<b>19,7</b>	<b>29,3</b>	<b>73,6</b>	<b>640</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	15,32	7,7	10,2	19,2	201
2011	265	ПЛОВ	200	54,75	24,1	30,7	37,1	520
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,13	0,2		16,2	65
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,74	2,1	0,4	12,5	63
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	16,11	0,8	0,1	2,5	14
2008		БАНАН	100	19,56	1,5	0,5	21	96
2008		БАТОН	20	1,65	1,5	0,6	10	52
<b>Итого</b>				<b>111,25</b>	<b>37,9</b>	<b>42,5</b>	<b>118,5</b>	<b>1011</b>
<b>Всего</b>				<b>162,00</b>	<b>57,6</b>	<b>71,8</b>	<b>192,1</b>	<b>1651</b>

повар

*Л.А. Кротова*

Кротова Л.А.



Утверждаю



директор

МОУ "Вышеславская ОШ"

/Груздева В.В./

# МЕНЮ

30 марта 2023 г.

## оздоровительный лагерь

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	18,18	8,9	10	33,6	262
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	17,43	6,2	6,6	26,2	191
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	10,08	3,8	8,9	24,6	194
<b>Итого</b>				<b>45,69</b>	<b>18,9</b>	<b>25,5</b>	<b>84,4</b>	<b>647</b>
<b>Обед</b>								
2011	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,33	10,9	6,5	20,2	183
2008	259	ГУЛЯШ	100	53,92	24,1	26,3	9,5	371
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	11,4	6,4	52	311
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,52	0,2		21,3	86
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,74	2,1	0,4	12,5	63
2008		БАНАН	52	9,21	0,8	0,3	10,8	50
2008		БАТОН	19	1,61	1,5	0,6	9,8	50
2008		КОНФЕТЫ	35	25,52	0,5	2,5	28,6	140
<b>Итого</b>				<b>116,31</b>	<b>51,5</b>	<b>43</b>	<b>164,7</b>	<b>1254</b>
<b>Всего</b>				<b>162,00</b>	<b>70,4</b>	<b>68,5</b>	<b>249,1</b>	<b>1901</b>

повар

*Л.А. Кротова*

Кротова Л.А.

Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./



**МЕНЮ**  
15 марта 2023 г.

**Сад 10 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,29	7,5	10,5	25,7	229
КАКАО С МОЛОКОМ	200	18,32	6,6	6,8	25	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50/10/10	17,33	6,3	12,8	25,2	241
Итого		53,93	20,4	30,1	75,9	660
<b>Завтрак2</b>						
ЯБЛОКО	129	13,87	0,5	0,5	12,6	60
КОНФЕТА	19	7,14	0,3	1,4	15,5	76
Итого		21,01	0,8	1,9	28,1	136
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	12,81	5,7	6,4	12,4	131
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ ,СГУЩ, МОЛОКОМ	180	55,67	29,8	20,6	43,9	486
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	4,94	0,1		24,8	99
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	2	0,4	11,9	59
Итого		75,06	37,6	27,4	93	775
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	200	17,00	5,6	5	9	113
Итого		17,00	5,6	5	9	113
Всего		167,00	64,4	64,4	206	1684

Зав. производством (шеф-повар)

Кротова Л.А.





УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ « Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева

## МЕНЮ

От 15 марта 2023 года МОУ « Вышеславская ОШ»

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2011	96	Рассольник ленинградский с курой	250	12,62	165	5,9	8,4	16,4
2008	224	запеканка из творога со сгущённым молоком	200	54,75	567	34,5	23,4	53,6
2008	430	Компот из свежемороженых фруктов	200	4,94	99	0,1	0	24,8
2008		Хлеб ржаной	20	0,90	34	1,1	0,2	6,7
2008		Батон нарезной	30	1,79	57	1,7	0,7	11,0
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Ячневая молочная жидкая	200	18,34	228	7,5	10,5	25,4
2008	433	Какао на молоке	200	18,47	190	6,5	6,8	25,1
2011	3	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	17,14	201	4,9	13,3	15,1
2008		конфета	10	4,04	40	0,2	0,7	8,2
2008		Сок фруктовый	200	17,01	86	1,0	0,2	20,2
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
		<b>Всего за день</b>		<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева



## МЕНЮ

От 16 марта 2023 года МОУ «Вышеславская ОШ»

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2011	99	Суп гороховый с курой	250	12,17	202	10,5	9,5	18,8
2008	285	Ёжики из куриной грудки	100	45,06	338	20,4	21,7	15,3
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	8,06	245	6,8	5,9	41,3
2008	411	Кисель из плодово-ягодного экстракта	200	5,77	113	0	0	28,1
2008		Хлеб ржаной	30	1,42	46	1,5	0,3	9,2
2008		Батон нарезной	30	2,52	79	2,4	0,9	15,3
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Каша овсяная молочная жидкая	200	18,46	233	7,9	11,4	24,2
2008	432	Кофейный напиток	200	16,94	187	5,9	6,2	26,4
2011	1	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	17,14	199	4,8	13,2	15,1
2008	442	пирожное	25	10,32	61	1,1	1,8	14,0
2008		Яблоко свежее	120	12,14	53	0,4	0,4	11
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
		<b>Всего за день</b>		<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ « Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева



## МЕНЮ

От 17 марта 2023 года МОУ « Вышеславская ОШ»

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2008	99	Суп из свежих овощей с курой	250	13,51	146	6	8,7	10,8
2008	258	Жаркое по –домашнему со свининой	200	52,33	463	13,8	35,2	22,6
2008	430	Компот из замороженных фруктов и ягод	200	4,94	99	0,1	0	24,8
2008		Хлеб ржаной	30	2,07	40	1,3	0,2	7,9
2008		Батон нарезной	30	2,15	67	2,0	0,8	13,0
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая	200	18,29	231	7,8	10,5	25,9
2008	433	Какао с молоком	200	18,47	190	6,5	6,8	25,1
2011	3	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	17,14	201	4,9	13,3	15,1
2008	442	пирожное	20	8,17	27	0,5	0,8	6,3
2008		Яблоко свежее	120	12,93	56	0,5	0,5	11,7
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
		<b>Всего за день</b>		<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.

Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./



**МЕНЮ**  
23 марта 2023 г.

**Сад 10 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,44	7,6	10,4	26,7	232
КАКАО С МОЛОКОМ	200	18,54	6,6	6,8	25	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,33	6,3	12,8	25,2	241
Итого		54,30	20,5	30	76,9	663
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	100	11,40	0,4	0,4	10,4	50
ПЕЧЕНЬЕ	30	9,32	2,2	2,8	21,9	122
Итого		20,72	2,6	3,2	32,3	172
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	12,47	5,6	6,4	11,4	126
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	61,83	33,6	23,1	47	535
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	4,26	0,1		23,7	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	2	0,4	11,9	59
Итого		80,21	41,3	29,9	94	815
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	180	11,77	4,2	3,8	6,8	85
Итого		11,77	4,2	3,8	6,8	85
Всего		167,00	68,6	66,9	210	1735

Зав. производством (шеф-повар)

*Л.А. Кротова*

Кротова Л.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ « Вышеславская ОШ»

В.В.Груздева



## МЕНЮ

От 23 марта 2023 года МОУ « Вышеславская ОШ»

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, Руб.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>								
2011	96	Рассольник ленинградский с курой	250	11,86	150	6,0	8,9	11,5
2008	224	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	52,95	588	33,9	23,5	58,7
2008	430	Компот из свежемороженых фруктов	200	4,52	97	0,1	0	24,2
2008		Хлеб ржаной	40	2,37	79	2,6	0,5	15,8
2008		Батон нарезной	40	3,30	104	3,1	1,2	20,0
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
<b>обед</b>								
2008	189	Каша манная молочная жидкая	200	11,22	171	4,7	7,2	21,9
2008	433	Чай сладкий	200	8,76	120	2,9	3,0	20,4
2011	3	Бутерброд с сливочным маслом, сыром	50	14,92	187	4,0	12,2	15,1
2008		печенье	30	11,00	122	2,2	2,8	21,9
2008		Яблоко свежее	100	10,29	45	0,4	0,4	9,3
		конфета	30	18,81	122	0,5	2,2	25
		<b>итого</b>		<b>75,00</b>				
		<b>Всего за день</b>		<b>150,00</b>				

Зав. столовой:

Шитихина Л.Н.

Утверждаю



директор

МОУ "Вышеславская ОШ"

/Груздева В.В./

# МЕНЮ

28 марта 2023 г.

## оздоровительный лагерь

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,65	8,1	11,7	24,1	236
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,35	6,2	6,6	25,2	187
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	11,46	3,5	10,9	22,2	201
<b>Итого</b>				<b>47,46</b>	<b>17,8</b>	<b>29,2</b>	<b>71,5</b>	<b>624</b>
<b>Обед</b>								
2011	83	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	17,12	8,8	8,7	17,3	184
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	38,80	18,1	23,7	12,9	336
2008	209	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	11,44	5,1	5,5	31,4	195
2011	349	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,46	0,2		19,8	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	1,74	2,1	0,4	12,5	63
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	98	15,79	0,8	0,1	2,4	14
2008		БАТОН	20	1,74	1,6	0,6	10,5	55
2008		ВАФЛИ	40	25,45	1,1	1,3	30,9	142
<b>Итого</b>				<b>114,94</b>	<b>37,8</b>	<b>40,3</b>	<b>137,7</b>	<b>1069</b>
<b>Всего</b>				<b>162,00</b>	<b>55,6</b>	<b>69,5</b>	<b>209,2</b>	<b>1693</b>

повар

*Л.А. Кротова*

Кротова Л.А.



Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./



# МЕНЮ

29 марта 2023 г.

## Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,25	7,8	10,5	26	231
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	17,03	6	6,2	26,6	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	15,68	4,6	12	15,1	187
Итого		50,96	18,4	28,7	67,7	606
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	161	17,42	0,6	0,6	15,8	76
ПЕЧЕНЬЕ	30	9,32	2,2	2,8	21,9	122
Итого		26,73	2,8	3,4	37,7	198
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	13,32	5,7	6,5	14,7	141
ПЛОВ	180	48,81	16,9	24	36,6	431
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,91	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
БАТОН	20	1,65	1,5	0,6	10	52
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	8,75	0,4	0,1	1,4	8
Итого		76,64	27,3	31,7	94,4	775
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	12,67	4,7	4,2	7,5	94
Итого		12,67	4,7	4,2	7,5	94
Всего		167,00	53,2	68	207,3	1673

Зав. производством (шеф-повар)

*Кротова*

Кротова Л.А.

Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./



**МЕНЮ**  
30 марта 2023 г.

**Сад 10 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,24	7,8	10,5	26	231
КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,97	6,6	6,8	25	190
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,33	6,2	12,6	25,2	238
Итого		53,54	20,6	29,9	76,2	659
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	100	7,92	0,3	0,3	7,2	35
ВАФЛИ	50	17,00	1,4	1,7	38,7	177
Итого		24,92	1,7	2	45,9	212
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	11,83	8,5	6,7	15,2	155
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ ФИЛЕ	50/50	42,77	18,7	25	2,8	311
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,56	8,3	7,6	38	254
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	1,87	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	7,50	0,4		1,2	7
Итого		76,74	38,7	39,8	88,9	870
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	180	71,80	4,6	4,2	7,5	94
Итого		11,80	4,6	4,2	7,5	94
Всего		167,00	65,6	75,9	218,5	1835

Зав. производством (шеф-повар) Кротова Л.А. Кротова Л.А.



Утверждаю

директор  
МОУ "Вышеславская ОШ" детский сад  
/Груздева В.В./



**МЕНЮ**  
31 марта 2023 г.

**Сад 10 часов**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак 1</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	18,38	7,6	10,4	26,7	232
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	16,99	6	6,2	26,6	188
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	17,33	6,2	12,6	25,2	238
Итого		52,70	19,8	29,2	78,5	658
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	100	10,77	0,4	0,4	9,8	47
ПЕЧЕНЬЕ	30	9,32	2,2	2,8	21,9	122
Итого		20,08	2,6	3,2	31,7	169
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	13,20	5,5	6,4	9,3	116
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ ФИЛЕ	100	39,31	16,6	20,2	14,9	308
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	12,26	3,5	5,9	22,4	156
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,50	0,2		15,9	64
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,20	2,6	0,5	15,8	79
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	18,75	0,4	0,1	1,4	8
Итого		88,82	28,8	33,1	79,7	731
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ	180	12,67	4,7	4,2	7,5	94
Итого		12,67	4,7	4,2	7,5	94
Всего		163,00	55,9	69,7	197,4	1652

Зав. производством (шеф-повар) Кротова Л.А. Кротова Л.А.



Утверждаю

директор

МОУ "Вышеславская ОШ"

Груздева В.В./

# МЕНЮ

31 марта 2023 г.

## оздоровительный лагерь

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	200	19,05	7,7	11,1	28,2	244
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	16,38	5,8	6,2	28	193
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	14,77	5,9	9,1	21,1	192
Итого				50,20	19,4	26,4	77,3	629
<b>Обед</b>								
2011	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,13	5,9	5,5	11,7	121
2011	282	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	180	46,44	22,7	24,4	21,3	395
2011	203	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	16,23	4,6	7,6	27,5	199
2011	349	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,59	0,2		22,8	92
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	10,77	0,5	0,1	1,6	9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,74	2,1	0,4	12,5	63
2008		БАТОН	37	3,05	2,8	1,1	18,5	95
2008		ЯБЛОКО	190	19,85	0,8	0,8	18,6	89
Итого				111,80	39,6	39,9	134,5	1063
Всего				161,00	59	66,3	211,8	1692

повар

*Кротова*

Кротова Л.А.