

METHUO

Дипертор

Н.Н. Дзевина



02.05.2023r

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	Т/К№	перловка отварная	200	9.34	112.3	12.80	4.10	6.10
	гор.блюдо	пром.пр	биточки из мяса птицы	100	25.6	214	14.20	11.40	13.00
	Занюска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	7.92	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №108	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
	гор.напиток	Т/К№278	какао на сгущ.молоке	200	7.92	120	3.50	34.00	19.60
								5	11.8
	Молоко	Т/К № 515	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К№	перловка отварная	250	11.64	112.3	12.80	4.10	6.10
Завтрак 5-11 классы	гор.блюдо	пром.пр	биточки из мяса птицы	100	25.6	214	14.20	11.40	13.00
	Занюска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	7.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №108	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
	гор.напиток	Т/К№278	какао на сгущ.молоке	200	7.92	120	3.50	34.00	19.60
		Пром	яблоко	100	16.2	53.3	5	5	11.2

Школа

МКОУ "СОШ с. Пермское"

Отд./корп

Утверждено: Директор МКОУ "СОШ с. Пермское"

День

1-ый

Н.Н. Дземина 05.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	Т/К № 20	макаронны отварные	150-200	8.3	235	6.60	5.60	40.00
	гор.блюдо	Т/К № 649	тефтели из говядины	80-100	36.9	274	11.40	18.40	15.60
	Закуска	Т/К № 10	Овощи натуральные свежие(огурец)	60-100	13.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К № 108	Хлеб пшеничный	30	0.35	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор.напиток	Т/К № 27	Чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
Завтрак 5-11класс	Молоко	Т/К № 51	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К № 20	макаронны отварные	200-230	11.07	301	8.40	6.40	51.00
	гор.блюдо	Т/К № 649	тефтели из говядины	100-120	44.28	406	17.00	27.40	22.90
	Закуска	Т/К № 10	Овощи натуральные свежие(огурец)	100-150	23	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К № 108	Хлеб пшеничный	50	2.25	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор.напиток	Т/К № 27	Чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
		Т/К № 59	йогурт	100	23.9	19.2	154.4	5.6	5

МКОУ "СОШ с. Пермское"

ОТД./корп Утверждаю: Директор МКОУ "СОШ с.Пермское"
День 2  Д.Н.Дзёминяв 10.05.2023г

День 2

Утверждаю: Директор МКОУ "СОШ с.Термское"
И.Н.Дзенина 10.05.2014

10.05.2023r

Прием пищи	Раздел	№ реч.	блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	Т/К №52	вареники с карт.отвар с с.слив	200	37.03	543	26.30	35.50	28.70
	гор.блюдо								
	Закуска	Т/К№10	зелены горошек	60	3.37	40	3.00	0.20	6.50
	хлеб	Т/К №1	бутерброд с сыром	40	34.68	264	4.00	16.70	23.80
	гор.напиток								
	Молоко	Т/К № 51	Молоко 3,2%	200	21.98	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К № 52	вареники с карт.отвар с м.слив	200	37.03	292	7.40	10.10	42.90
	гор.блюдо	Т/К № 52	вареники с карт.отвар с м.слив	200	37.03	292	7.40	10.10	42.90
Завтрак 5-11класс	гор.блюдо								
	Закуска	Т/К № 10	зелены горошек	60	3.37	40	3.00	0.20	6.50
	хлеб	Т/К №1	бутерброд с сыром	60	34.68	264	4.00	16.70	23.80
	гор.напиток	Т/К №51	сок	200	20.26	35	0.50	0.10	0.10

МКОУ «СОШ с. Пермское»

МЕНЮ

День 3

Утверждаю: Директор МКОУ «СОШ с. Пермское»

Н.Н. Дзюмина 11.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор. блюдо	Т/К № 27	каша пшениная рассыпчатая	150-200	9.32	235	6.60	5.00	40.00
	гор. блюдо	Т/К № 124	фрикадельки из курицы	80-100	36.9	274	11.40	18.40	15.60
	Закуска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	60-100	13.8	14	0.80	0.10	2.50
	Хлеб	Т/К № 108	Хлеб пшеничный	30	0.35	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор. напиток	Т/К № 271	Чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
	Молоко	Т/К № 515	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор. блюдо	Т/К № 27	каша пшениная рассыпчатая	200-230	10.7	301	8.40	6.40	51.00
	гор. блюдо	Т/К № 124	фрикадельки из курицы	100-120	44.28	406	17.00	27.40	22.90
Завтрак 5-11 классы	Закуска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	100-150	23	14	0.80	0.10	2.50
	Хлеб	Т/К № 108	Хлеб пшеничный	50	2.25	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор. напиток	Т/К № 271	Чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
		Т/К № 590	йогурт	100	23.9	19.2	154.4	5.6	5

Школа

МКОУ "СОШ с. Пермское"

Отд./корп
День 4-ыйУТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ "СОШ с. Пермское"
Н.Н. Дзёмкина / 12.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	т/к186	каша рисовая рассыпчатая	200	20.44	237	6.60	9.20	31.90
	гор.блюдо	пр.произ	котлета рыбная с соусом	80	33.76	214	14.20	11.40	13.00
	закуска		огур. свежий	60	4.68	14	0.80	0.40	2.50
	хлеб	тк№108	хлеб пшеничный	30	0.35	107.20	3.07	1.07	20.90
			печенье	15	18.00	61.00	1.10	1.50	11.20
Завтрак	напиток	т/к518	компот из сухофруктов	200	19.80	110.00	1.00	0.05	27.50
	молоко	т/к515	молоко 3.2%	200	21.85	116.00	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	т/к186	каша рисовая рассыпчатая	230	23.08	268	10.10	6.30	41.70
	гор.блюдо	пр.произ	котлета рыбная с соусом	100	42.20	214	14.20	11.40	13.00
	закуска		огур. свежий	60	4.68	14	0.80	0.40	2.50
	хлеб	тк№108	хлеб пшеничный	30	0.35	107.20	3.07	1.07	20.90
			печенье	15	18.00	61.00	1.10	1.50	11.20
	напиток	т/к518	компот из сухофруктов	200	19.80	110.00	1.00	0.05	27.50

Школа

МКОУ "СОШ с. Пермское"

Отд./корп
ДеньУтверждаю: Директор МКОУ "СОШ с. Пермское"
Н.Н. Дзедина 15.05.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	Т/К№186	каша манная молочная	200	21.77	237	6.60	9.20	31.90
	гор.блюдо								
	закуска								
	хлеб	Т/К №1	бутерброд с сыром	40	24.13	146.00	2.40	8.60	14.60
		Т/К №27	чай с сахаром	200	2.78	35.00	0.10	0.03	9.90
	напиток	Т/К№590	печенье	15	1.80	61.00	1.10	1.50	11.20
	молоко	Т/К № 51	Молоко 3,2%	200	21.85	116.00	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К№186	каша рисовая молочная	200	21.77	237	6.60	9.20	31.90
	гор.блюдо	Т/К №27	чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
	закуска	Т/К№590	печенье	15	18.00	61	1.10	1.50	11.20
Завтрак	хлеб	Т/К №1	бутерброд с сыром	40	24.13	146.00	2.40	8.60	14.60
				200	20.26	35.00	0.50	0.10	0.10
	напиток								

Школа

МКОУ "СОШ с. Пермское"

Отд./корп
ДеньУтверждаю: Директор МКОУ "СОШ с. Пермское"
6-ый
С.Н. Дзедина 16.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	Т/К№186	гречка отварная	200	20.44	268	10.10	6.30	41.70
	гор.блюдо	Т/К№104	фрикадельки из говядины	75	33.76	204.8	14.50	1.30	33.80
	закуска	Т/К № 10	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	13.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №104	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
		Т/К №51	компот из сухофруктов	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
Завтрак	напиток								
	молоко	Т/К № 51	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К№186	гречка отварная	230	24.22	372	14.00	8.70	57.90
	гор.блюдо	Т/К№104	фрикадельки из говядины	100	42.2	214	14.20	11.40	13.00
	закуска	Т/К № 10	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	7.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №104	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
		Т/К №51	компот из сухофруктов	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
	напиток								

Школа

МКОУ "СОШ с. Пермское"

Отд./корп

Утверждаю: Директор МКОУ "СОШ с.Пермское"

День

6-ый

Н.Н.Дзюмина 16.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	Т/К№186	гречка отварная	200	20.44	268	10.10	6.30	41.70
	гор.блюдо	Т/К№104	фрикадельки из говядины	75	33.76	204.8	14.50	1.30	33.80
	закуска	Т/К № 10	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	13.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №104	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
	напиток	Т/К №514	компот из сухофруктов	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
Завтрак	молоко	Т/К № 514	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К№186	гречка отварная	230	24.22	372	14.00	8.70	57.90
	гор.блюдо	Т/К№104	фрикадельки из говядины	100	42.2	214	14.20	11.40	13.00
	закуска	Т/К № 10	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	7.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №104	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
	напиток	Т/К №514	компот из сухофруктов	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
	напиток								

МКОУ «СОШ с. Пермское»

МЕНЮ

День 7

Утверждаю: Директор МКОУ СОШ с. Пермское

Н.Н. Дземкина 17.05.2023

Прием пищи	Раздел	На реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	гор.блюдо	Т/К№27	рис отвар	200	20.44	237	6.60	9.20	31.90
	гор.блюдо	гор.блюдо	Т/К№39	котлета мс	80	33.76	214	14.20	11.40	13.00
	Закуска	Закуска		огурец кон	60	4.68	14	0.80	0.40	2.50
	хлеб	хлеб	Т/К №108	Хлеб пшен	30	0.35	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор.напиток	гор.напиток	Т/К №518	компот из	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
Завтрак 5-11 классы			Т/К№590	печенье	15	2.14	61	1.1	1.5	11.2
	Молоко	Молоко	Т/К № 515	Молоко 3,	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	гор.блюдо	Т/К№27	рис отвар	230	23.08	268	10.10	6.30	41.70
	гор.блюдо	гор.блюдо	Т/К№39	котлета мс	100	42.2	214	14.20	11.40	13.00
	Закуска	Закуска		огурец кон	60	4.68	14	0.80	0.40	2.50
	хлеб	хлеб	Т/К №108	Хлеб пшен	30	0.35	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор.напиток	гор.напиток	Т/К №518	компот из	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
			Т/К№590	печенье	15	18	61	1.1	1.5	11.2

МКОУ «СОШ с. Пермское»

МКОУ «СОШ с. Пермское»

Утверждаю:

День 8 Директор

Н.Н.Дзенина

18.05.2023г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	Т/К №169	каша пшениная рассыпчатая	250	6.14	263	18.40	4.70	49.30
	гор.блюдо	Т/К№175	тефтели из говядины п/м с соусом	80	33.76	214	14.20	11.40	13.00
	Закуска	Т/К№41	огуре консерв	60	3.37	50	2.00	5.80	11.00
	хлеб	Т/К №108	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
	гор.напиток	Т/К №518	компот из сухофруктов	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
Завтрак 5-11 классы	Молоко	Т/К № 515	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К №169	каша пшениная рассыпчатая	250	8.53	365	11.60	6.50	68.50
	гор.блюдо	Т/К№175	тефтели из говядины п/м	100	42.2	214	14.20	11.40	13.00
	Закуска	Т/К№41	огурец консервиров.	100	5.17	50	2.00	5.80	11.00
	хлеб	Т/К №108	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60
	гор.напиток	Т/К №518	компот из сухофруктов	200	19.8	110	1.00	0.05	27.50
		Т/К№590	печенье	15	18	61	1.1	1.5	11.2

МКОУ «СОШ с. Пермское»

МЕНЮ

Утверждаю:

День 9 Директор

Н.Н. Дзюмина

19.05.2023г

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	Т/К№	перловка отварная	200	9.34	112.3	12.80	4.10	6.10	31.90
	гор.блюдо	пром.пр	биточки из мяса птицы	100	25.6	214	14.20	11.40	13.00	13.00
	Закуска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	7.92	14	0.80	0.10	2.50	2.50
	хлеб	Т/К №108	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60	20.90
	гор.напиток	Т/К№278	какао на стущ.молоке	200	7.92	120	3.50	34.00	19.60	27.50
										11.2
	Молоко	Т/К № 515	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К№	перловка отварная	250	11.64	112.3	12.80	4.10	6.10	41.70
Завтрак 5-11 классы	гор.блюдо	пром.пр	биточки из мяса птицы	100	25.6	214	14.20	11.40	13.00	13.00
	Закуска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	7.8	14	0.80	0.10	2.50	2.50
	хлеб	Т/К №108	хлеб пшен	50	0.35	146	2.40	8.60	14.60	20.90
	гор.напиток	Т/К№278	какао на стущ.молоке	200	7.92	120	3.50	34.00	19.60	27.50
		Пром	яблоко	100	16.2	53.3	5	5	11.8	11.2

МКОУ "СОШ с. Пермское"

ОТД./корп Утверждаю: Директор МКОУ "СОШ с.Пермское"
День 2  Д.Н.Давыдина 24.05.2023г

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4класс	гор.блюдо	Т/К №52	вареники с карт.отвар с с.слив	200	37.03	543	26.50	35.50	28.70
	гор.блюдо								
	Закуска	Т/К№10	зелены горошек	60	3.37	40	3.00	0.20	6.50
	хлеб	Т/К №1	бүтерброд с сыром	40	34.68	264	4.00	16.70	23.80
	гор.напиток								
	Молоко	Т/К № 51	Молоко 3,2%	200	21.98	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К № 52	вареники с карт.отвар с м.слив	200	37.03	292	7.40	10.10	42.90
	гор.блюдо	Т/К № 52	вареники с карт.отвар с м.слив	200	37.03	292	7.40	10.10	42.90
Завтрак 5-1класс	гор.блюдо								
	Закуска	Т/К № 10	зелены горошек	60	3.37	40	3.00	0.20	6.50
	хлеб	Т/К №1	бүтерброд с сыром	60	34.68	264	4.00	16.70	23.80
	гор.напиток	Т/К №51	сок	200	20.26	35	0.50	0.10	0.10

МКОУ "СОШ с. Перемское"

ОТД./корп Утверждаю: Директор МКОУ "СДШ с.Пермское"
День 2 *В.И.Иванов* Л.Н.Дзюмина 25.05.2023г.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4-класс	гор.блюдо	Т/К №52	вареники с карт.отвар с с.слив	200	37.03	543	26.30	35.50	28.70
	гор.блюдо								
	Закуска	Т/К№10	зелены горошек	60	3.37	40	3.00	0.20	6.50
	хлеб	Т/К №1	бугерборд с сыром	40	34.68	264	4.00	16.70	23.80
	гор.напиток								
	Молоко	Т/К № 51	Молоко 3,2%	200	21.98	116	6.00	6.40	9.40
Завтрак 5-11класс	гор.блюдо	Т/К № 52	вареники с карт.отвар с м.слив	200	37.03	292	7.40	10.10	42.90
	гор.блюдо	Т/К № 52	вареники с карт.отвар с м.слив	200	37.03	292	7.40	10.10	42.90
	гор.блюдо								
	Закуска	Т/К № 10	зелены горошек	60	3.37	40	3.00	0.20	6.50
	хлеб	Т/К №1	бугерборд с сыром	60	34.68	264	4.00	16.70	23.80
	гор.напиток	Т/К №51	сок	200	20.26	35	0.50	0.10	0.10

МКОУ «СОШ с. Пермское»

МЕНЮ

День 3

Утверждаю: Директор МКОУ «СОШ с. Пермское»

Н.Н. Дземина 26.05.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 класс	гор.блюдо	Т/К № 27	каша пшенная рассыпчатая	150-200	9.32	235	6.60	5.00	40.00
	гор.блюдо	Т/К№124	фрикадельки из курицы	80-100	36.9	274	11.40	18.40	15.60
	Закуска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	60-100	13.8	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №108	Хлеб пшеничный	30	0.35	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор.напиток	Т/К №271	Чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
	Молоко	Т/К № 515	Молоко 3,2%	200	21.85	116	6.00	6.40	9.40
	гор.блюдо	Т/К № 27	каша пшенная рассыпчатая	200-230	10.7	301	8.40	6.40	51.00
	гор.блюдо	Т/К№124	фрикадельки из курицы	100-120	44.28	406	17.00	27.40	22.90
Завтрак 5-11 классы	Закуска	Т/К № 106	Овощи натуральные свежие(огурец)	100-150	23	14	0.80	0.10	2.50
	хлеб	Т/К №108	Хлеб пшеничный	50	2.25	107.2	3.07	1.07	20.90
	гор.напиток	Т/К №271	Чай с сахаром	200	2.78	35	0.10	0.03	9.90
		Т/К № 590	йогурт	100	23.9	19.2	154.4	5.6	5