


 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы: Л.В.Степанова/

Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
 общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215	П 268
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,0	П 500
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П 91
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	9.1.2.6.
Итого за завтрак		635	13,7	19,1	78,2	545 (20,03%)	
Обед	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	П.71
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108	П 144
	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297	П 367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,67	49,41	324,61	П 67
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,00	49,28	П 136
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		860	49,12	38,7	100,71	879,09(32.31%)	
Итого за день		1495	62,82	57,8	178.91	1424,09(52,35%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар:  С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы: Л.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
 общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 2 (вторник)							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,20	9,47	28,80	228,40	П 266
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	П 497
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П 91
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	П 300
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	9.1.5.2
Итого за завтрак		675	25,3	27,57	110,2	792,40 (29,13%)	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	П 147
	Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,0	П 429
	Рыба, тушённая в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,0	П 343
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	27,0	110,0	П 508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		820	22,71	18,65	80,25	589,25(25,06%)	
Итого за день		1495	48,1	47,54	190,45	1381,65(58,35%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: С.В.Сафонова/



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: /Л.В. Степанова/

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I день 3 (среда)							
Завтрак	Запеканка из творога	200	32,0	33,60	31,87	566,67	П.313
	Сок абрикосовый	200	1,00	0	25,40	110,00	11.1.1.1.
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	П.111.
Итого за завтрак		430	35,25	34,47	72,69	755,27 (27,76%)	
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,97	7,77	83,0	П.142
	Макароны отварные	180	6,4	0,6	1,02	188,96	П.19
	Котлеты припущенные из курицы	100	14,96	10,69	9,26	188,10	П.412
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,00	49,28	П 136
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		880	39,55	30,02	58,35	734,34(26,99%)	
Итого за день		1310	74,8	64,49	131,04	1489,61(54,76%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: /С.В. Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: /Л.В. Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____.

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 4 (четверг)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,47	35,87	283,60	П. 267
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	П. 497
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П. 91
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	9.1.2.6.
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	П.300
	Зефир	25	0,20	0,03	20,00	81,50	10.6.3
Итого за завтрак		700	23,90	27,4	114,87	831,10 (30,5%)	
Обед	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	П.71
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	П.150
	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,43	П. 407
	Кисель	200	0	0	7,2	36	П.10011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		760	29,58	22,01	59,5	563,13(20,70%)	
Итого за день		1460	53,48	49,41	174,37	1394,23(51,25%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: *Саф* /С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы: /Л.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
 общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5 (пятница)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,41	11,65	44,20	307,40	П 263
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	П 497
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П 91
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	9.1.2.2.
Итого за завтрак		635	17,21	24,75	103,90	710,40 (26,11%)	
Обед	Салат из капусты белокочанный	100	2,1	10,1	9,3	136	П 4
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,62	95,00	П 128
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	П 406
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,0	11.1.14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		850	27,17	34,83	101,84	865,38(31,82)	
Итого за день		1485	44,38	59,58	205,74	1548,78 (57,93%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: /С.В.Сафонова/

Директор школы:



УТВЕРЖДАЮ:
/Л.В.Степанова/

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6 (суббота)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	5,25	18,97	146,0	П 165
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	П 111
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	П 517
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	П 300
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	П 590
Итого за завтрак		495	24,92	19,57	70,29	565,85 (20,80%)	
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2.
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П 134
	Жаркое домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379,0	П 369
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	27,0	110,0	П 508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		820	32,95	39,15	87,15	835,25(30,70%)	
Итого за день		1315	57,87	58,72	157,44	1401,1 (51,51%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: *Сай* /С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: /Л.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
день 1 (понедельник)							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,20	9,47	28,80	228,40	П 266
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	П 497
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П 91
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	П 300
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	9.1.5.2
Итого за завтрак		675	25,3	27,57	110,2	792,40 (29,13%)	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	П 147
	Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138,0	П 429
	Рыба, тушённая в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,0	П 343
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	27,0	110,0	П 508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		820	22,8	19,97	80,25	589,25(21,65%)	
Итого за день		1495	48,1	47,54	190,45	1381,40(58,35%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: *Сафонова* /С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы: /Д.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
 общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 2 (вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога	200	32,0	33,60	31,87	566,67	П.313
	Сок абрикосовый	200	1,00	0	25,40	110,00	11.1.1.1.
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	П.111.
Итого за завтрак		430	35,25	34,47	72,69	755,27 (27,76%)	
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,97	7,77	83,0	П.142
	Макароны отварные	180	6,4	0,6	1,02	188,96	П.19
	Котлеты припущенные из курицы	100	14,96	10,69	9,26	188,10	П.412
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,00	49,28	П 136
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		880	39,55	30,02	58,35	734,34(26,99%)	
Итого за день		1310	74,8	64,49	131,04	1489,61(54,76%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: /С.В.Сафонова/

Директор школы:  УТВЕРЖДАЮ:
/Л.В.Степанова/

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 3 (среда)							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215	П 268
	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,0	П 500
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П 91
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	9.1.2.6.
Итого за завтрак		635	13,7	19,1	78,2	545 (20,03%)	
Обед	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	П.71
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108	П 144
	Гуляш из говядины	120	20,60	22,00	4,20	297	П 367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,67	49,41	324,61	П 67
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13,00	49,28	П 136
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		860	49,12	38,7	100,71	879,09(32,31%)	
Итого за день		1495	62,82	57,8	178,91	1424,09(52,35%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар:  С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: /Д.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 4 (четверг)							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,41	11,65	44,20	307,40	П 263
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	П 497
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П 91
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	9.1.2.2.
Итого за завтрак		635	17,21	24,75	103,90	710,40 (26,11%)	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	П 48
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,62	95,00	П 128
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,38	П 406
	Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120,0	11.1.14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		850	27,17	34,83	101,84	838,38(30,82%)	
Итого за день		1485	44,38	59,58	205,74	1548,78 (56,94%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: /С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы: /Л.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
 общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 5 (пятница)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	5,25	18,97	146,0	П 165
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	П 111
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	П 517
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	П 300
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	П 590
Итого за завтрак		495	24,92	19,57	70,29	565,85 (20,80%)	
Обед	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2.
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П 134
	Жаркое по-домашнему	220	26,0	23,2	16,6	379,0	П 369
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	27,0	110,0	П 508
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		820	32,95	39,15	87,15	835,25(30,70%)	
Итого за день		1315	57,87	58,72	157,44	1401,1 (51,51%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: Саг /С.В.Сафонова/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы /Л.В.Степанова/



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района

Дата: _____.

Возрастная категория: 11-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6 (суббота)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,47	35,87	283,60	П. 267
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	П. 497
	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	П. 91
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	9.1.2.6.
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	П.300
	Зефир	25	0,20	0,03	20,00	81,50	10.6.3
Итого за завтрак		700	23,90	27,4	114,87	831,10 (30,5%)	
Обед	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	П.71
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	143,50	П.150
	Рагу из птицы	200	15,77	16,46	18,17	283,43	П. 407
	Кисель	200	0	0	7,2	36	П.10011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
Итого за обед		760	29,58	22,01	59,5	563,13(20,70%)	
Итого за день		1460	53,48	49,41	174,37	1394,23(51,25%)	
Среднесуточное значение			90	92	383	2720	

Повар: *Саф* /С.В.Сафонова/