



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы /Л.В. Степанова/

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

Дата: \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 7-11 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	180	4,5	7,38	27,27	193,5	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>13,2</b>	<b>18.28</b>	<b>75.17</b>	<b>523 (22,25%)</b>	
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	150	8,55	7,23	41,175	270,51	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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>47.41</b>	<b>37.26</b>	<b>92.475</b>	<b>824,99(35,11%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>60,61</b>	<b>55,54</b>	<b>167,64</b>	<b>1347,99(57,36%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *Сафонова* /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: 7-11 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	180	6,98	9,23	27,40	218,30	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>25,08</b>	<b>27,33</b>	<b>108,8</b>	<b>782,30 (33,29%)</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	П 147
	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>22,71</b>	<b>18,65</b>	<b>80,25</b>	<b>589,25 (25,06%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>47,79</b>	<b>45,98</b>	<b>189,05</b>	<b>1371,30(58,35%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *С.В.* /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: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I день 3 (среда)							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,0	25,20	23,90	425	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>27,25</b>	<b>26,07</b>	<b>64,72</b>	<b>613,60 (26,11%)</b>	
Обед	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,40	П.2.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,97	7,77	83,0	П.142
	Макароны отварные	150	5,3	0,55	0,85	157,47	П.19
	Котлеты припущенные из курицы	80	11,97	8,55	7,41	150,48	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
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>35,24</b>	<b>25,81</b>	<b>54,21</b>	<b>637,63(27,13%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>62,49</b>	<b>51,88</b>	<b>118,93</b>	<b>1251,23(53,24%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

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: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4 (четверг)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,52	32,28	255,24	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>23,12</b>	<b>26,45</b>	<b>111,28</b>	<b>802,74 (34,16%)</b>	
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	175	13,80	14,40	15,90	248	П. 407
	Кисель	200	0	0	7,2	36	П.10011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>27,61</b>	<b>19,95</b>	<b>57,23</b>	<b>527,70(22,45%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>50,73</b>	<b>46,40</b>	<b>168,51</b>	<b>1330,44(56,61%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

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: 7-11 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	180	5,77	10,49	39,78	276,66	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>16,57</b>	<b>23,59</b>	<b>99,48</b>	<b>679,66 (28,92%)</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанный	100	2,1	10,1	9,3	136	П 1
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,62	95,00	П 128
	Плов из отварной птицы	150	11,40	11,30	27,00	256,40	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>19,52</b>	<b>27,2</b>	<b>83,72</b>	<b>694,40(29,55%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>36,09</b>	<b>50,99</b>	<b>182,2</b>	<b>1347,06 (58,47%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *Ссу*/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: \_\_\_\_\_

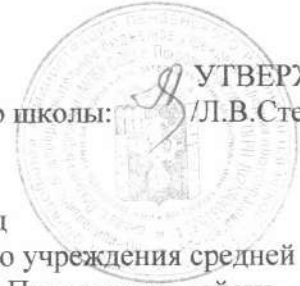
Возрастная категория: 7-11 лет

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	180	4,83	4,95	16,43	138,0	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>24,06</b>	<b>19,27</b>	<b>67,75</b>	<b>557,85 (23,73%)</b>	
Обед	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,40	П.2.
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П 134
	Жаркое по-домашнему	180	22,3	19,8	13,2	312,0	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>29.03</b>	<b>33,73</b>	<b>81.63</b>	<b>890,03(37,87%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>53,09</b>	<b>53,0</b>	<b>149,38</b>	<b>1447,88(61,61%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *С.В.* /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: 7-11 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	180	6,98	9,23	27,40	218,30	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>25,08</b>	<b>27,33</b>	<b>108,8</b>	<b>782,30 (33,29%)</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	П 147
	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>22,8</b>	<b>19,97</b>	<b>80,25</b>	<b>589,25(21,65%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>47,79</b>	<b>45,98</b>	<b>189,05</b>	<b>1371,30(58,35%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *Сав* /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: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 2 (вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,0	25,20	23,90	425	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>27,25</b>	<b>26,07</b>	<b>64,72</b>	<b>613,60 (26,11%)</b>	
Обед	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,40	П.2.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,97	7,77	83,0	П.142
	Макароны отварные	150	5,3	0,55	0,85	157,47	П.19
	Котлеты припущенные из курицы	80	11,97	8,55	7,41	150,48	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
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>35,24</b>	<b>25,81</b>	<b>54,21</b>	<b>637,63(27,13%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>62,49</b>	<b>51,88</b>	<b>118,93</b>	<b>1251,23(53.24%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: Сафу /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: 7-11 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	180	4,5	7,38	27,27	193,5	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>13,2</b>	<b>18,28</b>	<b>75,17</b>	<b>523 (22,25%)</b>	
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	150	8,55	7,23	41,175	270,51	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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>47,41</b>	<b>37,26</b>	<b>92,475</b>	<b>824,99(35,11%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>60,61</b>	<b>55,54</b>	<b>167,64</b>	<b>1347,99(57,36%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *Сафо* /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: 7-11 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	180	5,77	10,49	39,78	276,66	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.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>16,57</b>	<b>23,59</b>	<b>99,48</b>	<b>679,66 (28,92%)</b>	
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	150	11,40	11,30	27,00	256,40	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
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>19,52</b>	<b>27,2</b>	<b>83,72</b>	<b>667,40(28,4%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>36,09</b>	<b>50,99</b>	<b>182,2</b>	<b>1347,06 (57,32%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

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: 7-11 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	180	4,83	4,95	16,43	138,0	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>24,06</b>	<b>19,27</b>	<b>67,75</b>	<b>557,85 (23,73%)</b>	
Обед	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,40	П.2.
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	П 134
	Жаркое домашнему	180	22,3	19,8	13,2	312,0	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>29,03</b>	<b>33,73</b>	<b>81,63</b>	<b>890,03(37,87%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>53,09</b>	<b>53,0</b>	<b>149,38</b>	<b>1447,88(61,61%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *Сен* /С.В.Сафонова/



Директор школы \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
/Л.В.Степанова/

**Менюготавливаемых блюд  
Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней  
общеобразовательной школы с.Покрово-Берёзовка Пензенского района**

Дата: \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6 (суббота)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,52	32,28	255,24	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>23,12</b>	<b>26,45</b>	<b>111,28</b>	<b>802,74 (34,16%)</b>	
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	175	13,80	14,40	15,90	248	П. 407
	Кисель	200	0	0	7,2	36	П.10011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	П 109
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>27,61</b>	<b>19,95</b>	<b>57,23</b>	<b>527,70(22,45%)</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>50,73</b>	<b>46,40</b>	<b>168,51</b>	<b>1330,44(56,61%)</b>	
Среднесуточное значение			77	79	335	2350	

Повар: *Сафонова* С.В.Сафонова/