



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 1 завтрак								
Плов из птицы	25	1/100/50	220,5	11,9	14,09	11,3	0,04	0,17
Зеленый горошек	486	1/60	24	1,92	0,12	3,96	0,05	0,02
Хлеб пшеничный в/с	12	1/50	117	3,8	0,3	20,7	0,35	0,05
Масло сливочное		1/10	73,3	0,08	7,82	0,06	0,76	0,09
Компот из свежих яблок	395	1/200	116,91	0,18	0,18	28,36	0	0
Итого			551,71	17,88	22,51	64,38	1,2	0,33

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 2 завтрак								
Запеканка из творога со сметаной		1/100/20	168	40,3	12,1	36,5	0,76	0,09
Хлеб пшеничный в/с	472	1/50	117	3,8	0,3	20,7	1,2	0,3
Масло сливочное	309	1/10	73,3	0,08	7,82	0,06	0,37	0,14
Чай с сахаром	642	1/200	56	0	0	14	0	0
Итого			414,3	44,18	20,22	71,26	1,13	0,53

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 3 завтрак								
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	195	1/265	269,33	8,281	9,018	38,56	1,33	0,42
Хлеб пшеничный в/с		1/50	117	3,8	0,3	20,7	0,76	0,09
Масло сливочное		1/10	73,3	0,08	7,82	0,06	0	0
Сыр		1/30	60	3,8	4,8	0		
Какао с молоком		1/200	149,1	1,33	1,5	12,77		
Итого			668,73	17,291	23,438	72,09	2,09	0,51

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кутейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 4 завтрак								
Оладьи из печени	423	1/70	227,09	15,3	11	8,5	0,22	0,06
Каша пшеничная	255	1/150	210	5,8	5,7	34	0,05	0,02
Огурец соленый		1/65	9,8	0,6	0	1,3	0,76	0,09
Компот из сухофруктов, с сахаром	14	1/200	141	0,3	-	35,8	0,6	0,6
Хлеб пшеничный в/с	422	1/50	117	3,8	0,3	20,7	0	0,07
Итого			704,89	25,8	17	100,3	1,63	0,84

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 5 завтрак								
Колбаса вареная	265	1/80	205	10,5	17,8	1,2	1,22	0,27
Каша гречневая вязкая	245	1/150	151	4,5	5,1	21,9	0,05	0,02
Хлеб пшеничный в/с		1/50	117	3,8	0,3	20,7	0,76	0,09
Чай с сахаром	588	1/200	56	0	0	14	0	0
Огурец соленый		1/75	9,8	0,06	0	1,3		
Итого			538,8	19,4	23,2	59,1	2,03	0,38

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 6 завтрак								
Запеканка из творога со сметаной	445	1/100/20	168	40,3	12,1	36,5	0,5	0
Хлеб пшеничный в/с	455	1/50	117	3,8	0,3	20,7	0,03	0,02
Масло сливочное	25	1/10	73,3	0,08	7,82	0,06	0,1	0,06
Чай с сахаром	24	1/200	56	0,3	-	13,6	0,49	0,1
Итого			414,3	44,48	20,22	70,86	1,88	0,27

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 7 завтрак								
Сосиска отварная	125	1/80	255,68	10,6	15,28	36,96	1,31	0,27
Макароны отварные		1/100	182,56	2,4	4,9	23,5	0,76	0,09
Зеленый горошек	25	1/60	24	1,92	0,12	3,96	0,35	0,05
Хлеб высший сорт	395	1/50	117	3,8	0,3	20,7	0	0
Кофейный напиток		1/200	149,1	1,33	1,5	12,77		
Итого			728,34	20,05	22,1	97,89	2,42	0,41

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кутейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 8 завтрак								
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	487	1/250	269	6,3	7,09	44,8	1,14	0,312
Хлеб высший сорт		1/50	117	3,8	0,3	20,7	0,04	0,01
Какао с молоком		1/200	149,1	1,33	1,5	12,77	0,76	0,09
Масло сливочное	395	1/10	73,3	0,08	7,82	0,06	0	0
Сыр		1/30	120	7,6	9,6	10,3		
Итого			728,4	19,11	26,31	88,63	1,94	0,412

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 9 завтрак								
Плов из птицы	443	1/100/50	220,5	11,9	14,09	11,3	0,85	0,19
Икра кабачковая	236	1/100	32,8	0,5	2	3,25	0,12	0,11
Кофейный напиток	210	1/200	149,1	1,33	1,5	12,77	0,6	0,6
Хлеб пшеничный в/с		1/50	117	3,8	0,3	20,7	0,76	0,09
Итого			519,4	17,53	17,89	48,02		

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Кугейской СОШ
Е.Е.Зинченко

МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Дата _____

Наименование блюда	Тех. карта №	Выход	Ккал	Пищевые вещества (г)				
				белки	жиры	углеводы	клетчатка	Орг.к-ты
День 10 завтрак								
Биточки рыбные	403	1/80	165	14,8	5,4	15,5	0,85	0,19
Картофель отварной	14	1/150	253,06	3,5	4,5	23,7	0,6	0,6
Огурец соленый		1/75	9,8	0,6	0	1,3	0,76	0,09
Хлеб пшеничный в/с		1/50	117	3,8	0,3	20,7	0	0
Чай с сахаром		1/200	56	0	0	14		
Итого			600,86	22,7	10,02	75,2	2,21	0,88

Повар Н.М.Марушинец /Н.М.Марушинец/