



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Здравомыслова
Е.В. Здравомыслова



**ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ 1-4 КЛАССЫ (1-5 день)
В МОУ СОШ № 5 (осенний период)**

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	Энергетическая ценность, ккал
1 день							
182	Каша пшенная с маслом	200/10	16,52	5,80	10,80	14,70	173,70
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
	Сосиска в тесте	100	40,80				
			59,52	5,9	10,8	29,7	233,7
2 день							
235	Шницель рыбный	75	39,74	11,10	3,45	5,85	135,00
312	Пюре картофельное	150	18,20	3,15	5,10	18,60	132,40
342	Компот из яблок	200	10,02	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			69,05	14,45	8,55	53,45	384,0
3 день							
274	Зразы по-Коряжемски	70	30,28	8,30	11,80	10,50	163,00
309	Макароньы отварные	150	8,18	5,4	4,8	28,7	179,4
1044	Напиток из клюквы	200	15,91	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			55,46	15,80	16,95	74,60	496,30
4 день							
281	Фрикадельки в соусе	55/50	30,17	10,10	9,04	1,35	126,86
304	Рис отварной	150	12,22	3,75	6,15	41,40	235,65
1042	Компот из клубники	200	11,64	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			55,12	15,95	15,54	78,15	516,41
5 день							
310	Макароньы отварные с сыром	150/20	21,04	16,87	11,56	72,13	444,30
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
	Груша	220	57,61				
			80,85	16,97	11,56	87,13	504,30
			320,00	69,07	63,40	323,03	2134,71

Зав. столовой

Зав. столовой



Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова



ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ 1 - 4 КЛАССЫ (6 - 10 день)
В МОУ СОШ № 5 (осенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, ы, гр	Энергетическая ценность, ккал
6 день							
184	Каша пшеничная с маслом	200/10	14,97	7,40	11,50	48,30	225,00
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
	Апельсин	174	40,80				
			57,97	7,5	11,5	63,3	285,0
7 день							
417	Гуляш из кури	50/75	59,23	19,05	22,20	2,10	297,00
309	Макароны отварные	150	8,18	5,40	4,80	28,70	179,40
1044	Напиток из клюквы	200	15,91	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			84,41	26,55	27,35	66,20	630,3
8 день							
221	Запеканка творож.со сгущенкой	150/30	59,35	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	4,21	0,20	0,00	16,00	65,00
			63,56	23,46	15,44	50,52	429,20
9 день							
280	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	30,13	8,1	10,9	8,3	161,0
302	Греча рассыпчатая	150	14,72	7,50	6,30	40,70	249,60
342	Компот из яблок	200	10,02	0,2	0,0	29,0	116,6
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
103	Огурец соленый	50	9,82				
			65,78	17,80	17,45	90,70	588,40
10 день							
178	Каша рисовая с маслом	200/10	17,37	2,70	5,41	18,49	128,90
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
2	Хлеб с маслом(15) и сыром(20)	15/20/29	28,71	13,78	12,64	60,11	394,35
			48,28	16,58	18,05	93,60	583,25
			320,00	91,89	89,79	364,32	2516,15

Зав.столовой



Утверждаю:
 Директор МОУ СОШ № 5
Здравомыслова
 Е.В. Здравомыслова



ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ 5-11 КЛАССЫ (1 - 5 день)
В МОУ СОШ № 5 (осенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергетическая ценность, ккал
1 день							
182	Каша пшенная с маслом	200/10	16,52	5,80	10,80	14,70	173,70
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
	Сосиска в тесте	100	40,80				
			59,52	5,9	10,8	29,7	233,7
2 день							
235	Шницель рыбный	75	39,74	11,10	3,45	5,85	135,00
312	Пюре картофельное	150	18,20	3,15	5,10	18,60	132,40
342	Компот из яблок	200	10,02	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
103	Огурец соленый	50					
			69,05	16,45	8,80	66,15	445,2
3 день							
274	Зразы по-Коряжемски	70	30,28	8,30	11,80	10,50	163,00
309	Макароны отварные	150	8,18	5,4	4,8	28,7	179,4
1044	Напиток из клюквы	200	15,91	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			55,46	15,80	16,95	74,60	496,30
4 день							
281	Фрикадельки в соусе	55/50	30,17	10,10	9,04	1,35	126,86
304	Рис отварной	150	12,22	3,75	6,15	41,40	235,65
1042	Компот из клубники	200	11,64	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			55,12	15,95	15,54	78,15	516,41
5 день							
310	Макароны отварные с сыром	150/20	21,04	16,87	11,56	72,13	444,30
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб с маслом с сыром	15/20/20	27,95				
	Груша	229	59,66				
			110,85	16,97	11,56	87,13	504,30
			350,00	71,07	63,65	335,73	2195,91

Зав. столовой



Утверждаю:
 Директор МОУ СОШ № 5
Здравомыслова
 Е. В. Здравомыслова



ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ 5-11 КЛАССЫ (6 - 10 день)
В МОУ СОШ № 5 (осенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергетическая ценность, ккал
6 день							
184	Каша пшеничная с маслом	200/10	14,97	7,40	11,50	48,30	225,00
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
1	Хлеб с маслом	14/20	14,97	13,78	12,64	60,11	394,35
			32,14	21,3	24,1	123,4	679,4
7 день							
417	Гуляш из кури	50/75	59,23	19,05	22,20	2,10	297,00
309	Макароньы отварные	150	8,18	5,40	4,80	28,70	179,40
1044	Напиток из клюквы	200	15,91	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовьы	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			84,41	26,55	27,35	66,20	630,3
8 день							
221	Запеканка творож.со сгущенкой	150/30	59,35	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	4,21	0,20	0,00	16,00	65,00
	Апельсин	265	62,01				
			125,57	23,46	15,44	50,52	429,20
9 день							
280	Фрикадельки мясные в соусе	55/50	30,13	8,1	10,9	8,3	161,0
302	Греча рассыпчатая	150	14,72	7,50	6,30	40,70	249,60
342	Компот из яблoк	200	10,02	0,2	0,0	29,0	116,6
5	Хлеб столовьы	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
41	Огурец соленый	45	3,64				
			59,60	17,80	17,45	90,70	588,40
10 день							
178	Каша рисовая с маслом	200/10	17,37	2,70	5,41	18,49	128,90
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
2	Хлеб с маслом(15) и сыром(20)	15/20/29	28,71	13,78	12,64	60,11	394,35
			48,28	16,58	18,05	93,60	583,25
			350,00	105,67	102,43	424,43	2910,50

Зав.столовьы *Исц*



Утверждаю:

Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова



**ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 1-4 КЛАССЫ (1 - 5 день)
В МОУ СОШ № 5 (осенний период)**

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	Энергетическая ценность, ккал
1 день							
102	Суп гороховый	200	10,71	5,06	5,35	23,85	163,75
268	Шницель мясной	84	24,35	11,40	13,80	1,05	167,10
309	Макаронны отварные	150	4,54	5,40	4,80	28,70	179,40
376	Чай с сахаром	215	1,22	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Печенье	112	34,00				
			75,73	23,96	24,20	81,30	631,45
2 день							
82	Борщ	200	11,68	1,50	3,90	12,20	89,80
204	Гуляш	50/75	34,51	19,72	17,89	4,76	168,20
304	Рис отварной	150	6,79	3,75	6,15	41,40	235,65
1042	Напиток клюквенный	200	8,84	0,1	0,1	22,7	92,7
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Сок в пачке	200	13,00				
			75,73	27,07	28,29	93,76	647,55
3 день							
88	Щи из капусты с картофелем	200	13,35	6,60	7,33	6,66	124,13
221	Запеканка творож.со сгущенкой	200/30	42,37	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	2,34	0,20	0,00	16,00	65,00
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Яблоко	180	16,76				
			75,73	32,06	23,02	69,88	614,53
4 день							
96	Рассольник Ленинградский	200	12,03	1,60	4,00	16,40	109,00
13	Жаркое по Домашнему	200	27,22	14,2	13,3	7,6	173,5
342	Компот из яблок	200	5,57	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Калитка с творогом и конфетюр	100	30,00				
			75,73	18,00	17,55	65,70	460,30
5 день							
118	Суп с мясн.фрикадельками	200/14	10,19	1,68	1,72	13,26	72,00
268	Биточек мясной	50	14,42	4,60	9,20	0,70	111,40
302	Капуста тушеная	150	10,99	7,5	6,3	40,7	249,6
376	Чай с сахаром	215	1,22	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Йогурт	470	38,00				
			75,73	13,88	17,22	69,66	493,00
			378,65	114,97	110,28	380,30	2846,83

Зав.столовой



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова «СОШ № 5
г. Коржмы»

ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 1-4 КЛАССЫ (6-10 день)
В МОУ СОШ № 5 (осенний период)

№ рецептуры	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	Энергетическая ценность, ккал
6 день							
102	Суп гороховый	200	10,71	5,06	5,35	23,85	163,75
268	Биточек мясной	50	20,35	7,60	9,20	0,70	111,40
309	Макароны отварные	150	4,54	5,40	4,80	28,70	179,40
376	Чай с сахаром	215	1,22	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Йогурт	470	38,00				
			75,73	20,16	19,60	80,95	575,75
7 день							
82	Борщ с капустой и картофелем	200	11,78	1,88	4,88	15,25	112,25
232	Котлета рыбная	50	22,36	9,85	2,60	7,45	88,80
312	Пюре картофельное	150	10,11	3,15	5,10	18,60	132,40
342	Компот из яблок	200	5,57	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Рогалик со сгущенным молоком	75	25,00				
			75,73	17,08	12,83	83,00	511,25
8 день							
99	Суп овощной	200	12,35	1,75	4,88	14,25	108,25
274	Зразы по-Коряжемски	70	16,82	8,30	11,80	10,50	163,00
302	Греча рассыпчатая	150	8,18	7,50	6,30	40,70	249,60
1044	Напиток из клюквы	200	8,84	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Мандарин	204	28,63				
			75,73	19,65	23,33	100,85	674,75
9 день							
96	Суп Крестьянский	200	10,50	1,50	4,00	13,50	95,80
204	Гуляш из свинины	50/75	34,51	19,72	17,89	4,76	168,20
304	Рис отварной	150	6,79	3,75	6,15	41,40	235,65
1042	Компот из клубники	200	6,50	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Яблоко	177	16,52				
			75,73	27,07	28,39	95,06	653,55
10 день							
103	Суп картофельный с макарон.	200	11,23	2,20	2,20	19,40	106,00
13	Жаркое по Домашнему	220	30,37	14,2	13,3	7,6	173,5
376	Чай с сахаром	215	1,22	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	25	0,91	2,00	0,25	12,70	61,20
	Йогурт в стаканчике	115	32,00				
			75,73	18,50	15,75	54,70	400,70
			378,65	102,46	99,90	414,56	2816,00

Зав. столовой



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Е.Б. Здравомыслова



ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 5-11 КЛАССЫ (1 - 5 день)

В МОУ СОШ № 5 (осенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, ы, гр	я ценность, ккал
1 день							
102	Суп гороховый	200	7,35	5,06	5,35	23,85	163,75
268	Котлета мясная	50	26,00	4,60	9,20	0,70	111,40
309	Макароны отварные	150	8,18	5,40	4,80	28,70	179,40
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			45,91	19,16	19,85	93,65	636,95
2 день							
82	Борщ	200	9,28	1,50	3,90	12,20	89,80
204	Гуляш	50/75	62,12	19,72	17,89	4,76	168,20
304	Рис отварной	150	12,22	3,75	6,15	41,40	235,65
1042	Напиток клюквенный	200	15,91	0,1	0,1	22,7	92,7
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			101,71	29,07	28,54	106,46	708,75
3 день							
88	Щи из капусты с картофелем	200	8,58	6,60	7,33	6,66	124,13
221	Запеканка творож.со сгущенкой	120/25	48,47	23,26	15,44	34,52	364,20
377	Чай с сахаром и лимоном	7/215	4,21	0,20	0,00	16,00	65,00
5	Хлеб столовый	25	1,09	2,00	0,25	12,70	61,20
			62,35	32,06	23,02	69,88	614,53
4 день							
96	Рассольник Ленинградский	200	9,71	1,60	4,00	16,40	109,00
13	Жаркое по Домашнему	200	49,07	14,2	13,3	7,6	173,5
342	Компот из яблок	200	10,02	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			70,98	20,00	17,80	78,40	521,50
5 день							
118	Суп с мясн.фрикадельками	200/14	18,88	1,68	1,72	13,26	72,00
268	Биточек мясной	50	26,00	4,60	9,20	0,70	111,40
302	Капуста тушеная	150	19,79	7,5	6,3	40,7	249,6
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			69,05	13,88	17,22	69,66	493,00
			350,00	114,17	106,43	418,05	2974,73

Зав. столовой

Handwritten signature



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 5

Е.В. Здравомыслова



ПЛАНИРУЕМОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ 5-11 КЛАССЫ (6-10 день)

В МОУ СОШ № 5 (осенний период)

№ рецептур	наименование блюда	выход, гр	цена, руб	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод. ы, гр	Энергетическая ценность, ккал
6 день							
102	Суп гороховый	200	7,35	5,06	5,35	23,85	163,75
268	Биточек мясной	50	34,56	7,60	9,20	0,70	111,40
309	Макароны отварные	150	8,18	5,40	4,80	28,70	179,40
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			54,47	22,16	19,85	93,65	636,95
7 день							
82	Борщ с капустой и картофелем	200	9,28	1,88	4,88	15,25	112,25
232	Котлета рыбная	50	20,24	9,85	2,60	7,45	88,80
312	Пюре картофельное	150	18,20	3,15	5,10	18,60	132,40
342	Компот из яблок	200	10,02	0,20	0,00	29,00	116,60
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			59,92	19,08	13,08	95,70	572,45
8 день							
99	Суп овощной	200	10,3	1,75	4,88	14,25	108,25
274	Зразы по-Коряжемски	70	30,28	8,30	11,80	10,50	163,00
302	Греча рассыпчатая	150	14,72	7,50	6,30	40,70	249,60
1044	Напиток из клюквы	200	15,91	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
103	Огурец соленый	44	8,89				
			82,28	21,65	23,58	113,55	735,95
9 день							
96	Суп Крестьянский	200	7,04	1,50	4,00	13,50	95,80
204	Гуляш из свинины	50/75	62,12	19,72	17,89	4,76	168,20
304	Рис отварной	150	12,22	3,75	6,15	41,40	235,65
1042	Компот из клубники	200	11,64	0,10	0,10	22,70	92,70
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			95,20	29,07	28,64	107,76	714,75
10 день							
103	Суп картофельный с макарон.	200	8,28	2,20	2,20	19,40	106,00
13	Жаркое по Домашнему	180	45,47	14,2	13,3	7,6	173,5
376	Чай с сахаром	215	2,20	0,10	0,00	15,00	60,00
5	Хлеб столовый	50	2,18	4,00	0,50	25,40	122,40
			58,13	20,50	16,00	67,40	461,90
			350,00	112,46	101,15	478,06	3122,00

Зав. столовой

Зав. столовой