

Согласовано:

директор МБОУ «Гурзуфская СШ
имени А.С. Пушкина»



Проскурин О.И.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель



Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 25.01.2024

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день					
Рацион 1					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3
Итого за прием пищи:	587	27,9	31,9	111,0	820,9
Стоимость рациона:					73,71 руб.
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	54,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,5	9,3	15,4	191,7
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	5,0	7,7	51,1	293,5
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7
Итого за прием пищи:	790	34,5	36,6	129,1	1 006,0
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Всего за день:		62,4	68,5	240,1	1 826,9

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,2	0,0	23,2	94,9
Итого за прием пищи:	617	28,4	30,0	126,2	872,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	5,9	6,5	91,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,6	10,4	19,2	222,1
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	7,8	57,9	324,1
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	930	39,8	41,3	155,3	1 184,2
Всего за день:		68,2	71,3	281,5	2 056,6
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Handwritten signature of the cook

Согласовано,
директор МБОУ «Гурзуфская СШ
имени А.С. Пушкина»



Проскурин О.И.



Утверждаю
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 26.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5 день					
Рацион 1					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	23,9	15,5	22,8	321,9
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:	500	29,4	17,5	84,7	610,5
Стоимость рациона:					73,71 руб.
Рацион 2					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,4	9,1	8,9	151,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	16,6	7,2	275,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,1	35,6	203,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7
Итого за прием пищи:	770	37,1	35,7	106,5	950,6
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Всего за день:		66,5	53,2	191,2	1 561,1

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5 день					
Рацион 3					
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/50	30,1	19,8	29,4	410,5
ФИТОЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	560	35,2	22,0	85,1	676,3
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,1	5,0	3,8	72,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,7	10,1	11,1	171,6
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,5	8,0	305,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	4,9	42,7	244,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	930	43,8	42,7	131,8	1 157,9
Всего за день:		79,0	64,7	216,9	1 834,2
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Согласовано:

директор МБОУ «Гурзуфская СШ
имени А.С. Пушкина»



Проскурин О.И.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель



Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

29.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 1					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:	597	16,0	22,8	87,1	614,5
Стоимость рациона:	73,71 руб.				
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	54,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,1	7,3	16,4	166,3
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,1	7,9	46,9	290,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7
Итого за прием пищи:	790	35,2	34,2	127,1	977,3
Стоимость рациона:	102,80 руб.				
Всего за день:		51,2	57,0	214,2	1 591,8

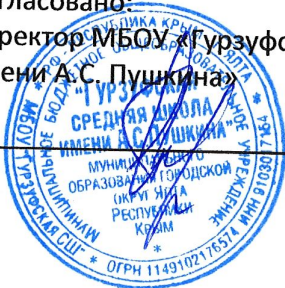
Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	8,0	9,8	31,8	238,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	617	15,8	23,6	97,8	670,3
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,9	8,7	91,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,6	7,9	20,4	190,4
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	9,2	8,0	53,1	321,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	930	40,4	38,0	153,8	1 148,8
Всего за день:		56,2	61,6	251,6	1 819,1
Стоимость рациона:	205,75 руб.				

Повар

Handwritten signature of the cook

Согласовано:
 директор МБОУ «Гурзуфская СШ
 имени А.С. Пушкина»



Проскурин О.И.



И подтверждаю
 индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 30.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день					
Рацион 1					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,1	36,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,9	17,3	35,6	306,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	520	17,8	22,9	93,9	634,7
Стоимость рациона:					73,71 руб.
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,6	46,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	8,2	7,3	16,2	165,7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7
Итого за прием пищи:	730	35,5	34,5	112,3	921,7
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Всего за день:		53,3	57,4	206,2	1 556,4

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день					
Рацион 3					
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,0	2,5	64,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	600	22,2	30,4	107,9	761,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,0	7,7	78,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	8,8	7,9	20,2	189,8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	850	39,7	38,0	132,3	1 057,6
Всего за день:		61,9	68,4	240,2	1 819,0
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

И. Губин

Согласовано:

зам. директора МБОУ «Гурзуфская СШ
имени А.С. Пушкина»

Мачулина Л.А.



Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



МЕНЮ

Дата:

30.05.14

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 ДЕНЬ					
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/15	32,98	21,32	36,18	456,99
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	12,31	50,53
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	525	37,46	23,07	84,49	685,52
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,98	7,36	19,14	177,18
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,60	5,49	3,71	116,65
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	8,07	21,38	171,36
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,42	2,70	26,10	164,40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	1,98	25,50	155,40
Итого за прием пищи:	880	35,71	25,82	120,90	892,45
Всего за день:		73,17	48,89	205,39	1 577,97
Стоимость дня:					298,25

Возрастная категория: 11-17 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 ДЕНЬ					
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	40,47	26,39	45,78	567,91
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,33	0,00	12,31	50,53
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,39	13,39	61,10
Итого за прием пищи:	610	45,82	28,52	102,32	836,74
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,21	0,09	11,27	51,94
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,98	7,36	19,14	177,18
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	17,40	8,23	5,57	174,99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,47	9,69	25,66	205,66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	18,32	76,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	85	9,10	3,83	36,98	232,90
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	7,23	2,81	36,13	220,15
Итого за прием пищи:	1050	47,55	32,17	153,07	1 139,11
Всего за день:		93,37	60,69	255,39	1 975,85
Стоимость дня:					404,06

Повар