

Утверждаю

Директор МБОУ «Марцинская ООШ»:

Балашова М.А.

марта 2023 г.

Завтрак Д-7

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность* (кКал)
1.	Каша рисовая	200	200	210	207
2.	Масло сливочное	10	75	20	150
3.	Сыр			15	54,6
4.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46,033	200/15/7	46,033
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Яблоко	100	47		

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свежих помидоров с луком	60	47,46	100	79,1
2.	Рассольник Петербургский	200	97,4	250	121,75
3.	Плов из пшеницы	210	377	260	471,25
4.	Кисель ягодный+ Вит. С	200	95,96	200	95,96
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Марцинская ООШ»:

Балашова М.А.

« 2 » марта 2023 г.

Завтрак Д-8

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Каша манная (молочная)	200	187,15	200	187,15
2.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46,033	200/15/7	46,033
3.	Салат из моркови	50	41,364	100	82,728
4.	Сыр	15	55	50	394,55
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	44,52	100	89,04
2.	Суп из овощей	200	99,37	250	107,8
3.	Рыба, припущенная с овощами	90	42	100	52,5
4.	Картофельное пюре	150	137,25	200	183
5.	Сок фруктовый+ вит. С	200	92	200	92
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И.

Утверждаю

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:

Балашова М.А.

марта 2023 г.

Завтрак Д-9

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Омлет натуральный	150/5	267,93	200/5	345,9
2.	Сыр	15	54,6	15	54,6
3.	Кофейный напиток	200	105,26	200	105,26
4	Помидор	50	24	100	48
5	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свеклы	60	56,34	100	93,9
2	Суп картофельный с макаронн. изделиями	200	83,8	250	104,75
3.	Шницель говяжий	90	183	100	203,3
4	Капуста тушеная	180	256,23	200	284,7
5	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94,2	200	94,2
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»

Балашова М.А.

« 6 » марта 2023 г.

Завтрак Д-10

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Запеканка из творога с молоком, сгущенным	150/20	279,6	150/50	310,66
2.	Салат из свежих огурцов	60	40,38	100	67,3
3	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46,033	200/15/7	46,033

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из моркови	60	41,364	100	106,75
2	Суп Крестьянский	200	148,28	250	164,7
3.	Гуляш мясной	90/75	168,2	100/75	186,9
4.	Макаронные изделия	150	168,45	200	224
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94,2	200	94,2
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.
марта 2023 г.

Завтрак Д-1

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Каша рисовая молочная	200/5	199,75	210/5	207,42*
2.	Сыр Голландский	15	54,6	15	54,6
3.	Какао на молоке	200	145,2	200	145,2
4.	Яйцо отварное	1шт	75,36	1шт	75,36
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Яблоко	100	47		

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свеклы	60	56,34	100	93,9
2.	Суп картофель с рыбн. консервами	200	133,8	250	133,8
3.	Шницель говяжий	90	183	100	203,3
4.	Макаронные изделия отварные	150	168,45	200	224
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94,2	200	94,2
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.
марта 2023 г.

Завтрак Д-2

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Запеканка из творога с молоком, сгущенным	150/20	279,6	150/50	310,66*
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	394,55	50	394,55
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46,033	200/15/7	46,033
4.	Салат из свежих огурцов	60	40,38	100	67,3
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат витаминный	60	52,34	100	52,34
2.	Щи из б/к капусты	200	67,8	250	94,75
3.	Картофельные пюре	150	137,25	200	183
4.	Котлеты рыбные	90	107	100	118,8
5.	Сок фруктовый+ вит. С	200	92	200	92
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:

М. Баши
Башишова М.А.

« 10 » марта 2023 г.

Завтрак Д-3

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Суп молочный (гречневый)	200	141.6	200	141.6
2.	Масло сливочное	10	75		
3.	Салат из моркови	50	41.364	100	82,728
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46.033	200/15/7	46.033
5	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (ккал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1	Салат из б/к капусты	60	52,44	100	87,4
2	Суп гороховый	200	107,8	250	134,75
3.	Цыплята, тушеные в соусе	90/75	252.82	100/75	280.91
4.	Макаронные изделия отварные	150	168,45	200	224
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94.2	200	94.2
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:

М. Баши
Башишова М.А.

« 13 » марта 2023 г.

Завтрак Д-4

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Омлет натуральный	150/5	267.93	200/5	345,9
2.	Сыр	15	54.6	15	54.6
4	Кофейный напиток	200	105.26	200	105.26
5	Помидор	50	24	100	48
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из моркови	60	24.24	100	40,4
2	Борщ из свежей капусты	200	82	250	102,5
3.	Жаркое по-домашнему	230	387.7	230	387.7
4.	Сок фруктовый+ вит. С	200	92	200	92
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.

15 марта 2023 г.

Завтрак Д-5

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Каша манная молочная	200	187	200	187
2.	Яйцо отварное	1шт	75,36	1шт	75,36
3.	Сыр	15	54,6	15	54,6
4.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
5.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46.033	200/15/7	46.033
6.	Печенье	30	125,1		
7.	Яблоко	100	47		

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Винегрет овощной	60	56,88	100	94,8
2.	Суп из овощей	200	99,37	250	122,96
3.	Котлета куриная под соусом	90/50	218,087	100/50	242,31
4.	Картофельное пюре	150	137,25	200	183
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94,2	200	94,2
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.

15 марта 2023 г.

Завтрак Д-6

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Каша геркулесовая молочная	200/5	231.612	200/5	231.612
2.	Яйцо отварное	1шт	75,36	1шт	75,36
3.	Масло сливочное	10	75	20	150
4.	Какао на молоке	200	145,2	200	145,2
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Салат из моркови	60	24,24	100	40,6

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Икра из кабачков консервированная	50	48,19	100	96,38
2.	Уха Ростовская	200	67,8	250	75,33
3.	Гуляш мясной	90/75	168,2	100/75	186,9
4.	Каша рассыпчатая (гречка)	150	230,45	200	307,26
5.	Сок фруктовый+ вит. С	200	92	200	92
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И.

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.
16 марта 2023 г.

Завтрак Д-7

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)*
1.	Каша рисовая	200	200	210	207,2
2.	Масло сливочное	10	75	20	150
3.	Сыр			15	54,6
4.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46.033	200/15/7	46.033
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Яблоко	100	47		

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свежих помидоров с луком	60	47,46	100	79,1
2.	Рассольник Петербургский	200	97,4	250	121,75
3.	Плов из птицы	210	377	260	471,25
4.	Кисель ягодный+ Вит. С	200	95,96	200	95,96
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.
16 марта 2023 г.

Завтрак Д-8

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)*
1.	Каша манная (молочная)	200	187,15	200	187,15
2.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46.033	200/15/7	46.033
3.	Салат из моркови	50	41,364	100	82,728
4.	Сыр	15	55	50	394,55
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	44,52	100	89,04
2.	Суп из овощей	200	99,37	250	107,8
3.	Рыба, припущенная с овощами	90	42	100	52,5
4.	Картофельное пюре	150	137,25	200	183
5.	Сок фруктовый+ вит. С	200	92	200	92
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.
24 марта 2023 г.

Завтрак Д-9

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. ценность (кКал)
1.	Омлет натуральный	150/5	267.93	200/5	345,9
2.	Сыр	15	54.6	15	54,6
3.	Кофейный напиток	200	105.26	200	105.26
4	Помидор	50	24	100	48
5	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свеклы	60	56,34	100	93,9
2	Суп картофельный с макаронн. изделиями	200	83,8	250	104,75
3.	Шницель говяжий	90	183	100	203,3
4	Капуста тушеная	180	256,23	200	284,7
5	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94.2	200	94.2
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова
Балашова М.А.
24 марта 2023 г.

Завтрак Д-10

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Запеканка из творога с молоком, сгущенным	150/20	279.6	150/50	310,66
2.	Салат из свежих огурцов	60	40.38	100	67,3
3	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46.033	200/15/7	46.033

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из моркови	60	41.364	100	106,75
2	Суп Крестьянский	200	148,28	250	164,7
3.	Гуляш мясной	90/75	168.2	100/75	186,9
4.	Макаронные изделия	150	168.45	200	224
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94.2	200	94.2
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:

М.А. Валашова
Валашова М.А.
22 марта 2023 г.



Завтрак Д-1

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Каша рисовая молочная	200/5	199,75	210/5	207,42
2.	Сыр Голландский	15	54,6	15	54,6
3.	Какао на молоке	200	145,2	200	145,2
4.	Яйцо отварное	1шт	75,36	1шт	75,36
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
6.	Яблоко	100	47		

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат из свеклы	60	56,34	100	93,9
2.	Суп картоф с рыbn. консервами	200	133,8	250	133,8
3.	Шницель говяжий	90	183	100	203,3
4.	Макаронные изделия отварные	150	168,45	200	224
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94,2	200	94,2
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю
Директор МБОУ «Паршинская ООШ»:
М.А. Валашова
Валашова М.А.
22 марта 2023 г.



Завтрак Д-2

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Запеканка из творога с молоком, сгущенным	150/20	279,6	150/50	310,66
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	394,55	50	394,55
3.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46,033	200/15/7	46,033
4.	Салат из свежих огурцов	60	40,38	100	67,3
5.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. Ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Салат витаминный	60	52,34	100	52,34
2.	Щи из б/к капусты	200	67,8	250	94,75
3.	Картофельные пюре	150	137,25	200	183
4.	Котлеты рыбные	90	107	100	118,8
5.	Сок фруктовый+ вит. С	200	92	200	92
6.	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7.	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балайнова
Балайнова М.А.
«24» марта 2023

Завтрак Д-3

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (кКал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1.	Суп молочный (гречневый)	200	141.6	200	141.6 *
2.	Масло сливочное	10	75		*
3.	Салат из моркови	50	41.364	100	82,728
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	46.033	200/15/7	46.033
5	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22

Обед

№ п/п	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Энерг. ценность (ккал)	Выход 12-18 лет	Энерг. Ценность (кКал)
1	Салат из б/к капусты	60	52,44	100	87,4
2	Суп гороховый	200	107,8	250	134,75
3.	Цыплята, тушеные в соусе	90/75	252.82	100/75	280.91
4.	Макаронные изделия отварные	150	168,45	200	224
5.	Компот из сухофруктов + вит. С	200	94.2	200	94.2
6	Хлеб пшеничный	50	113,22	50	113,22
7	Хлеб ржаной	50	85	50	85

Повар: _____ /Палаткина И.И./