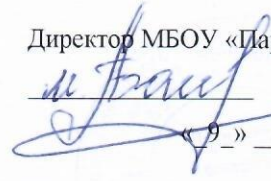


Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:



Балашова М.А.

« 9 » января 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 | | |

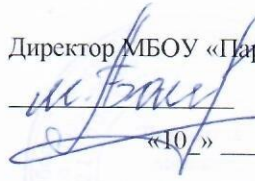
Обед

| № 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 | | |
| 3. | Шницель говяжий | 90 | 183 | 90 | 183 |
| 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»:



Балашова М.А.

«10» января 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 |

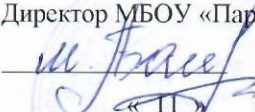
Обед

| № 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 | | |
| 3. | Картофельные пюре | 150 | 137,25 | 200 | 183 |
| 4. | Котлеты рыбные | 90 | 107 | 90 | 107 |
| 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»:


Балашова М.А.

« 11 » января 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 |

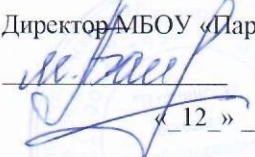
Обед

| № 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 | | |
| 3. | Цыплята, тушенные в соусе | 90/75 | 252.82 | 90/75 | 252.82 |
| 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»:


Балашова М.А.

« 12 » января 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 | | |
| 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 «Парцинская ООШ»:

Балашова М.А.

«15» января 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 | | |
| 3 | Котлета куриная под соусом | 90/50 | 218,087 | 90/50 | 218,087 |
| 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 «Парцинская ООШ»:

Балашова М.А.

«16» января 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 | | |
| 3 | Гуляш мясной | 90/75 | 168.2 | 90/75 | 168.2 |
| 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»:

Балашова М.А.

«17» января 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 | | |
| 3. | Плов из птицы | 210 | 377 | 260 | 471,25 |
| 4. | Кисель п/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»:

Балашова М.А.

«18» января 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 |

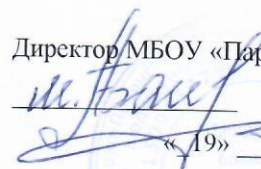
Обед

| № 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 | | |
| 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 «Гарцинская ООШ»:



Балашова М.А.

«19» января 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 | | |
| 3. | Шницель говяжий | 90 | 183 | 90 | 183 |
| 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 «Гарцинская ООШ»:



Балашова М.А.

«20» января 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 | | |
| 3. | Гуляш мясной | 90/75 | 168.2 | 90/75 | 168.2 |
| 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.

«23» января 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 | | |
| 3. | Шницель говяжий | 90 | 183 | 90 | 183 |
| 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: *И.И. Палаткина* /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

М.А. Балашова

Балашова М.А.

«24» января 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 | | |
| 3. | Картофельные пюре | 150 | 137,25 | 200 | 183 |
| 4. | Котлеты рыбные | 90 | 107 | 90 | 107 |
| 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: *И.И. Палаткина* /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

Балашова М.А.

« 25 » января 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 | | |
| 3. | Цыпленок, тушеный в соусе | 90/75 | 252.82 | 90/75 | 252.82 |
| 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»:

Балашова М.А.

« 26 » января 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 | | |
| 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 «Парцинская ООШ»:

Балашова М.А.

«27» января 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 | | |
| 3 | Котлета куриная под соусом | 90/50 | 218,087 | 90/50 | 218,087 |
| 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: И.И. Палаткина /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

Балашова М.А.

«30» января 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 | | |
| 3 | Гуляш мясной | 90/75 | 168,2 | 90/75 | 168,2 |
| 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: И.И. Палаткина /Палаткина И.И./

Утверждаю

Директор МБОУ «Парцинская ООШ»:

Балашова М.А.

« 31 » января 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 | | |
| 3. | Плов из птицы | 210 | 377 | 260 | 471,25 |
| 4. | Кисель п/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: И.И. Палаткина /Палаткина И.И./