

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступень"
 Директор: *Кутыкова Т. Н.* Утверждаю: Кутыкова Т. Н.

Меню 10 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная	200/5	272.34
Сыр порц	10	35.56
Батон нарезной	40	93.14
Кофейный напиток с молоком	180	94.33
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	64.03
Суп картофельный с рыбой	200	145.67
Плов из отварной говядины	200	374.18
Хлеб ржаной	50	84.43
Компот из смеси сухофруктов	180	219.50
ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	189.11	128.45
Печенье	1	144.61
Яблоко	1	40.85
УЖИН		
Рагу овощное	150	189.06
Запеканка из печени с рисом	70	209.28
Чай с сахаром	180	56.81
Хлеб пшеничный	50	85.95

Итого калорийность: 2238.19 Ккал.



РАНОК наглядные пособия



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная ш-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор Журикова Т. Н.

Меню 11 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный рисовый	200	148.29
Сыр порц.	10	31.19
Какао с молоком	180	120.89
Батон нарезной	30	93.14
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Икра кабачковая	54	52.66
Свекольник	200/8	103.24
Котлеты из говядины	70	141.65
Соус томатный	30	23.02
Каша гречневая рассыпчатая	120	203.70
Компот из смеси сухофруктов	180	207.11
Хлеб ржаной	50	112.56
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	71.83
Шанежка с картофелем	70	285.16
УЖИН		
Рыба запеченная с яйцом	70	175.07
Картофельное пюре	150	151.05
Чай с сахаром	180	55.93
Хлеб пшеничный	50	83.33

Итого калорийность: 2039.62 Ккал.



РАНОК наглядные пособия



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор  Крутикова Т. Н.

Меню 12 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	192.18
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	93.01
Батон нарезной	30	93.17
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат витаминный	50	73.10
Суп картофельный с бобовым	200	130.57
Котлеты рыбные любительски	80	122.37
Картофельное пюре	150	149.39
Компот из плодов или ягод сушеных	180	198.80
Хлеб ржаной	50	84.41
ПОЛДНИК		
Булочка "молочная"	70	222.96
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180	102.00
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.03
Винегрет овощной	200	165.80
Чай с сахаром	180	55.93
Хлеб пшеничный	50	99.50

Итого калорийность: 1850.78 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий
Центр
СОСОО

МЕНЮ

МАОУ "Центр творческих занятий" Умрицкий
 Директор: [подпись] Умрицкий Т. П.
 Меню 13 Января 2022г. Д/с

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр.	Калор, кк
ЗАВТРАК		
Каша пшеница молочная жидк	200	272.54
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.03
Кофейный напиток с молоком	180	93.06
Батон нарезкой	30	89.21
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен опорщам	50	62.09
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	90.49
Котлеты, куриные припущен	80	263.68
Капуста тушеная	150	105.45
Напиток морковно-яблочный	180	54.76
Хлеб ржаной	50	80.82
ПОЛДНИК		
Кефир	180	143.31
Печенье	2	166.84
Яблоко	1	41.19
УЖИН		
Свощи, припущенные в молочном соусе	230	224.89
Чай с сахаром	180	56.09
Хлеб пшеничный	50	101.73

Итого калорийность: 1898.18 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий
 Центр
 09000

МЕНЮ

Итого калорийность: 2263.78 Ккал.

Наименование блюда	Цельный продукт	
	Вес гр.	Калор. ккал.
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога	150	352.42
Молоко стуженное	34.47	106.08
Батон нарезной	30	86.91
Кофейный напиток с молоком	180	94.92
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из моркови	50	68.09
Рассольник "Домашний"	200/8	107.97
Печень говяжья по-строгановски	100	266.03
Картофель отварной	130	132.88
Компот из смеси сухофруктов	180	218.94
Хлеб ржаной	50	80.82
ПОЛДНИК		
Сдоба обыкновенная	70	225.18
Йогурт питьевой	181.7	122.98
УЖИН		
Макаронные изделия с овощами	200	254.75
Чай с сахаром	180	56.09
Хлеб пшеничный	50	109.72



РАНОК наглядные пособия

Творчество
РАНОК

МЕНЮ

МАОУ "Администрация муниципального образования "Суровский район"
 Директор: *С.И. Сидорова* Утверждаю: *Круглова Т. И.*

Меню 17 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд Выход блюд
 Вес, гр. Калор, кк.

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями	200	160.29
Яйцо вареное	0.5	32.03
Кофейный напиток с молоком	180	94.77
Батон нарезной	30	93.17

10 ЧАСОВ

Сок фруктовый	100	
---------------	-----	--

ОБЕД

Икра кабачковая	51.33	65.83
Рассольник "Ленинградский"	200/8	109.68
Суфле из кур	70	522.50
Калуста тушеная	150	144.68
Компот из смеси сухофруктов	180	218.10
Хлеб ржаной	50	84.41

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое	180	139.70
Печенье	2	180.73
Яблоко	1	53.28

УЖИН

Пудинг из творога с рисом	180	421.72
Молоко сгущеное	36.15	131.20
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	44.26
Хлеб пшеничный	50	143.24

Итого калорийность: 2639.59 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий Центр
 соево

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Кутликова Т. Н.

Меню

19 Января 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная вязкая	200	283.38
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	92.95
Батон нарезной	40	99.82
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	91.37
Рыба тушеная в томате с овощами	140	165.98
Макаронные изделия отварны	130	183.12
Компот из смеси сухофруктов	180	215.11
Хлеб ржаной	50	90.45
ПОЛДНИК		
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	93.84
Печенье	2	189.70
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	31.40
Свекла тушеная в молочном соусе	200	166.15
Чай с сахаром	180	55.16
Хлеб пшеничный	50	153.49

Итого калорийность: 2000.76 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий Центр
сфера

МЕНЮ

ИСТО: "Администрация санатория "Спелео" Утверждено: Костина Т. Н.

Меню 20 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	237.41
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	95.27
Батон нарезной	30	97.46
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат витаминный	50	72.97
Борщ с капустой и картофеля	200/8	98.97
Печень говяжья по-строгановс	100	233.12
Картофельное пюре	130	129.57
Напиток морковно-яблочный	180	55.20
Хлеб ржаной	50	88.34
ПОЛДНИК		
Кефир	180	156.64
Булочка "Розовая"	70	208.62
УЖИН		
Запеканка капустная	200	239.26
Соус молочный к блюдам	30	26.78
Чай с сахаром	180	55.72
Хлеб пшеничный	50	119.92

Итого калорийность: 1950.81 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий
Центр
сфеосо

МЕНЮ

МБОУ "Адамовская средняя общеобразовательная школа" Утверждено: _____
 Выполнил: _____ Кухаркова Т. И.
 21 Января 2022г. Д/с _____

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кж
ЗАВТРАК		
Каша гречневая молочная	200/5	276.03
Сыр порц	10	35.56
Батон нарезной	40	95.29
Кофейный напиток с молоком	180	93.89
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	63.16
Суп картофельный с рыбой	200	144.55
Плов из отварной говядины	200	371.12
Хлеб ржаной	50	115.11
Компот из смеси сухофруктов	180	217.50
ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	173.86	115.91
Печенье	1	143.15
Яблоко	1	40.87
УЖИН		
Рагу овощное	150	209.07
Запеканка из печени с рисом	70	218.18
Чай с сахаром	180	56.29
Хлеб пшеничный	50	117.22

Итого калорийность: 2312.90 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий
 Центр
 сфера

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Стурени" Утверждаю:
 Директор Крутикова Т. Н.

Меню 24 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный рисовый	200	149.19
Сыр порц.	10	31.19
Какао с молоком	180	124.93
Батон нарезной	30	73.12
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Икра кабачковая	52.09	55.11
Свекольник	200/8	104.08
Котлеты из говядины	71	196.47
Соус томатный	30	17.46
Каша гречневая рассыпчатая	120	204.01
Компот из смеси сухофруктов	180	216.01
Хлеб ржаной	50	88.34
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	81.74
Шанежка с картофелем	70	263.67
УЖИН		
Рыба запеченая с яйцом	70	172.98
Картофельное пюре	150	150.11
Чай с сахаром	180	55.72
Хлеб пшеничный	50	84.50

Итого калорийность: 2068.63 Ккал.



МЕНЮ

ЛАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

25 Января 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша "Дружба"	200	181.71
Сыр порц.	10	35.56
Батон нарезной	30	93.17
Кофейный напиток с молоком	180	93.01
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Суп - пюре из разных овощей	200	85.18
Огурец консервированный	50	5.45
Жаркое по-домашнему	200	309.57
Компот из свежих плодов или ягод	180	71.08
Хлеб ржаной	50	112.54
ПОЛДНИК		
Кефир	180	149.68
Яблоко	1	53.28
Печенье	2	166.84
УЖИН		
Запеканка из творога	170	380.21
Соус кисельный	50	16.27
Чай с молоком	180	82.98
Хлеб пшеничный	50	114.60

Итого калорийность: 1951.13 Ккал.



МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Директор

26 Января 2022г.

Утверждаю:

Крутикова Т. Н.

Д/с

Меню

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидка	200	192.17
Сыр порц.	10	35.56
Кофейный напиток с молоком	180	93.01
Батон нарезной	30	93.17
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат витаминный	50	72.09
Суп картофельный с бобовым	200	127.81
Котлеты рыбные любительски	80	118.99
Картофельное пюре	150	149.27
Компот из смеси сухофруктов	180	217.22
Хлеб ржаной	50	84.41
ПОЛДНИК		
Булочка "молочная"	70	222.23
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180	96.00
УЖИН		
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.03
Винегрет овощной	200	168.42
Чай с сахаром	180	55.05
Хлеб пшеничный	50	100.02

Итого калорийность: 1857.45 Ккал.



РАНОК

наглядные
пособия



МЕНЮ

ИАОУ "Администрация инноваций "Ступени" Утверждаю:
 Директор *[Подпись]* Кругикова Т. И.
Меню 27 Января 2022г. Д/с

Наименование блюда	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная жидк	200	251.66
Яйцо вареное (1/2)	1/2	32.66
Кофейный напиток с молоком	180	93.50
Батон нарезной	30	83.84
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из свеклы с солен огурцами	50	62.96
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	91.32
Котлеты, куриные припущенн	70	298.90
Калуста тушеная	150	103.41
Напиток морковно-яблочный	180	54.95
Хлеб ржаной	50	75.97
ПОЛДНИК		
Кефир	180	134.71
Печенье	2	126.80
Яблоко	1	48.40
УЖИН		
Овощи, припущенные в молочном соусе	230	223.08
Чай с сахаром	180	56.33
Хлеб пшеничный	50	97.98

Итого калорийность: 1836.47 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий
Центр
сфера

МЕНЮ

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени" Утверждаю:

Директор  Крутикова Т. Н.

Меню 28 Января 2022г. Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога	150	319.99
Молоко сгущеное	22.91	77.87
Батон нарезной	30	87.32
Кофейный напиток с молоком	180	106.21
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Салат из моркови	50	69.62
Рассольник "Домашний"	200/8	105.06
Печень говяжья по-строгановс	100	239.59
Картофель отварной	130	122.98
Компот из смеси сухофруктов	180	218.65
Хлеб ржаной	50	79.15
ПОЛДНИК		
Сдоба обыкновенная	70	229.15
Йогурт питьевой	178.75	120.41
УЖИН		
Макароны отварные с овощам	200	259.94
Чай с сахаром	180	55.77
Хлеб пшеничный	50	107.43

Итого калорийность: 2199.14 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

Творческий
Центр


МЕНЮ

ДАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступени"

Утверждаю:

Директор

Крутикова Т. Н.

Меню

31 Января 2022г.

Д/с

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	159.64
Яйцо вареное	0.5	32.66
Кофейный напиток с молоком	180	94.69
Батон нарезной	30	83.84
10 ЧАСОВ		
Сок фруктовый	100	
ОБЕД		
Икра кабачковая	40.4	47.40
Рассольник "Ленинградский"	200/8	108.41
Суфле из кур	70	359.31
Капуста тушеная	150	147.28
Компот из смеси сухофруктов	180	217.32
Хлеб ржаной	50	101.30
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое	180	134.75
Печенье	2	181.02
Яблоко	1	53.28
УЖИН		
Пудинг из творога с рисом	180	398.81
Молоко сгущеное	22.8	72.16
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	43.65
Хлеб пшеничный	50	103.14

Итого калорийность: 2338.66 Ккал.



РАНОК наглядные пособия

ТВ СО