

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ № 1

Чукова И.И.

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

О.А. Чекунков



МЕНЮ на «20» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	500	24,8	23,9	78,7	577
	Стоимость рациона:					
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,6	12,8	62
2	Плов из птицы	230	23,5	29,1	42	437
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	595	29,6	30	94,2	673
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

О.А. Чекунков

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ № 1

Чекунков О.А.

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

Чекунков О.А.



МЕНЮ на «19» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Котлета рыбная любительская	90	12,3	12,8	9,8	126
3	Картофель отварной или пюре картофельное	150	3,1	7,4	21,6	165
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	555	19,8	20,8	73,4	479
	Стоимость рациона:					
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,6	12,8	62
2	Котлета рыбная любительская	100	13,7	14,2	10,9	140
3	Картофель отварной или пюре картофельное	180	3,7	8,9	25,9	198
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	645	23,4	24	88,8	574
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ с. Кибенья

Чуков / Чуков

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

Чекунов



МЕНЮ на «18» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,5	6,8	33,6	242
2	Яйцо вареное	40	5,5	5	0,3	67
3	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	500	17,2	15,7	87	576
	Стоимость рациона:					

Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250/10	6,9	7,9	42	283
2	Яйцо вареное	40	5,5	5	0,3	67
3	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	550	18,6	16,8	95,4	617
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор МОУ

С.И.Ч. 2. М.И.Ч. 2. М.И.Ч. 2.
Чувак

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

О.А.Чекункова



МЕНЮ на «17» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	15,8	14,3	223
2	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	532	18,8	20,8	76,8	553
	Стоимость рациона:					
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22	15,9	281
2	Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,6	214
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
	Итого:	582	21,7	28,1	89	670
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ № 11

Чирков

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

Олег Александрович



МЕНЮ на «16» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	10/30/40	3,3	7,3	31	247
2	Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	200/5	5,6	9,8	30,6	273
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
	Итого:	500	9	17,1	76,6	579
	Стоимость рациона:					
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	10/30/40	3,3	7,3	31	247
2	Каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	250/5	7	12,3	38,3	342
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
	Итого:	550	10,4	19,6	84,3	648
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____