

«Согласовано»

Директор МОУ СШ № 1  
Чувак 1

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.



МЕНЮ на «23» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак ОБЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	5,5	14,7	146
2	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,6	7,2	23,2	267
3	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,3	68
4	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	17,3	87
	Итого:	590	12,1	14,9	69,5	568
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	107
2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
	Итого:	315	0,5	0,4	39,9	166
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак ОБЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/40	3,7	5,5	19,6	169
2	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,5	9	29	334
3	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,3	68
4	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	17,3	87
	Итого:	650	15,4	16,7	80,2	658
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	107
2	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
	Итого:	315	0,5	0,4	39,9	166
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ Солы & Кислоты №

Сидя / Чиркова ИТ /

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

Чекунов



МЕНЮ на «24» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206
3	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69
	Итого:	515	22,6	25,3	77,8	570
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	Итого:	300	3,5	3,5	39,5	205
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Котлета рубленая из птицы	100	16,2	2,8	15,1	248
2	Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	248
3	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	565	26	10,5	79,3	660
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	Итого:	310	4,3	4,5	46,7	245
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

Сидя

«Согласовано»

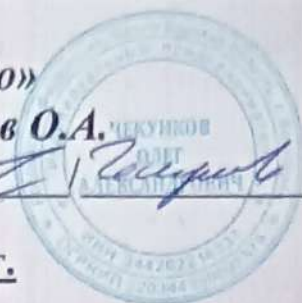
Директор МОУ СОШ № 1 Чувашия №

Смирнов / Чувашия / 1

«Утверждаю»

ИП Чекуников О.А.

Чекуников



МЕНЮ на «25» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак ОБЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Сыр (порциями)	15	4	4	4,1	54
2	Каша молочная «Геркулес» жидкая	200	8,1	11,5	40,8	300
3	Яйцо вареное	40	5,5	5	0,3	69
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>20,9</b>	<b>20,7</b>	<b>79,9</b>	<b>575</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>207</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак ОБЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Сыр (порциями)	15	4	4	4,1	54
2	Каша молочная «Геркулес» жидкая	250	10,1	14,4	59,8	340
3	Яйцо вареное	40	5,5	5	0,3	69
4	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>22,9</b>	<b>23,6</b>	<b>98,9</b>	<b>615</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>3,7</b>	<b>3,6</b>	<b>48,8</b>	<b>247</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ ОШ № 1 Чирков А.А.

Чирков А.А. / Чирков А.А.

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

Чекунов О.А.

МЕНЮ на «16» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16	12,8	8	191
3	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	585	24	17,7	86,9	579
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	Итого:	300	2,2	2,4	37,4	182
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,4	12,8	62
2	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	212
3	Рис припущенный	180	4,3	5,2	44	220
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	675	28,1	20,1	105,1	668
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	Итого:	310	3	3,4	44,6	222
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ СШ с МХМ №

Чиряк / Чернова М /

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

Чекунков О.А.



МЕНЮ на «17» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	10/30/40	3,3	7,3	31	247
2	Каша молочная «Дружба»	200	5,0	10,1	30,5	261
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	502	8,6	17,4	76,7	568
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	85
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	13,5	52
	Итого:	320	2	5,1	32,2	136
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	10/30/40	3,3	7,3	31	247
2	Каша молочная «Дружба»	250	6,9	15,1	43,4	364
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Итого:	552	10,5	22,4	89,6	672
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	13,5	52
	Итого:	335	2,9	7,9	37,7	233
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_