

«Согласовано»

Директор МОУ СШ № 1 Чиньково

Чинь

Чиньково № 1

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

О.А. Чекунков



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	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>17,1</b>	<b>76,6</b>	<b>579</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай каркаде с сахаром	180/15	0,2	0	13,5	55
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>182</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<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 жидкая рисовая с маслом сливочным	250/5	7	12,3	38,3	342
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>10,4</b>	<b>19,6</b>	<b>84,3</b>	<b>648</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай каркаде с сахаром	180/15	0,2	0	13,5	55
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>3</b>	<b>3,4</b>	<b>44,6</b>	<b>222</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

О.А. Чекунков

«Согласовано»

Директор МОУ ОУ «Клещин» №

Школы / Чирково ул. /

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

Александрович



МЕНЮ на «17» 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>18,8</b>	<b>20,8</b>	<b>76,8</b>	<b>553</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
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>126</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак ОБЗ</b> (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
	<b>Итого:</b>	<b>582</b>	<b>21,7</b>	<b>28,1</b>	<b>89</b>	<b>670</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>29</b>	<b>129</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ СОУЗ «Школа № 1

*Ирина / Чернова И.А. /*

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

*Олег / Чекунов О.А. /*

МЕНЮ на «18» 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	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
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	84
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
	Итого:	305	2	5,1	32,2	185
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак ОБЗ</b> (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
<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 лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
	Итого:	320	2,9	7,9	37,7	236
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ № 1

*Чулова И.А.*

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.



МЕНЮ на «19» 01 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энер.цен-ность, 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,8</b>	<b>20,8</b>	<b>73,4</b>	<b>479</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>2,6</b>	<b>2,4</b>	<b>55,3</b>	<b>251</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак ОВЗ</b> (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
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>23,4</b>	<b>24</b>	<b>88,8</b>	<b>574</b>
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>62,5</b>	<b>291</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

«Согласовано»

Директор МОУ Сети х Клубов №

Чувак / Чувак /

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

Олег Александрович



МЕНЮ на «10» 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	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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>78,7</b>	<b>577</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	84
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак ОВЗ</b> (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
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>29,6</b>	<b>30</b>	<b>94,2</b>	<b>673</b>
<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	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>3,6</b>	<b>8,1</b>	<b>41,9</b>	<b>261</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

673