

«Согласовано»

Директор МОУ Солнечный сад №1

Чирков / Чирков

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

Чекунков



МЕНЮ на «17» 04 2023 г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|---|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| Завтрак ОБЗ (возрастная категория 7-11 лет) | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 2,3 | 5,5 | 14,7 | 146 |
| 2 | Каша молочная пшеничная жидкая <i>вес</i> | 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 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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: | | | | | |
| Завтрак ОБЗ (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 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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 Чекунков

Экономист по ценам Чирков

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ № 1 / Чиркова М.А. /

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.



МЕНЮ на «11» 04 2023 г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| Завтрак ОБЗ (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 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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: | | | | | |
| Завтрак ОБЗ (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 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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 Чиркова М.А.

Экономист по ценам Чиркова М.А.

«Согласовано»

Директор МОУ СОШ № 1 / Чувак Л.А. /

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А. / Чекунков Олег Александрович /



МЕНЮ на «19» 04 2023 г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| Завтрак ОБЗ (возрастная категория 7-11 лет) | | | | | | |
| 1 | Сыр (порциями) | 15 | 4 | 4 | 4,1 | 54 |
| 2 | Каша молочная «Геркулес» жидкая <i>200</i> | 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 |
| | Итого: | 517 | 20,9 | 20,7 | 79,9 | 575 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 300 | 2,9 | 2,6 | 41,6 | 207 |
| | Стоимость рациона: | | | | | |
| Завтрак ОБЗ (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 |
| | Итого: | 567 | 22,9 | 23,6 | 98,9 | 615 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого: | 310 | 3,7 | 3,6 | 48,8 | 247 |
| | Стоимость рациона: | | | | | |

Зав. производством *Чувак Л.А.*

Экономист по ценам *[Signature]*

«Согласовано»

Директор МОУ СШ № 1 / Чернов А.А. /

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А. / Александрович /

МЕНЮ на «20» 04 2023 г.



| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак ОБЗ (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: | | | | | |
| Завтрак ОБЗ (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 Труфанов

Экономист по ценам Александрович

«Согласовано»

Директор МОУ Сели и школы №

Черныш / Черныш /

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.



МЕНЮ на «21» 04 2023 г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| Завтрак ОВЗ (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 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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: | | | | | |
| Завтрак ОВЗ (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 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 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 *Труш*

Экономист по ценам *[Signature]*