

«Согласовано»

Директор МОУ

№

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на 6 марта 2023 г.

6 день

| №<br>п/п                                                     | Наименование блюда           | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | Энер.цен<br>ность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|----------------------------|
| <b>Завтрак ОБЗ</b><br>(возрастная категория 7-11 лет)        |                              |             |             |            |                 |                            |
| 1                                                            | Бутерброд с маслом сливочным | 10/30       | 2,3         | 5,5        | 14,7            | 146                        |
| 2                                                            | Каша молочная пшенная 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><br>(возрастная категория 12 лет и старше) |                              |             |             |            |                 |                            |
| 1                                                            | Бутерброд с маслом сливочным | 10/40       | 3,7         | 5,5        | 19,6            | 169                        |
| 2                                                            | Каша молочная пшенная 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

№

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на « 7 июля 2023 г.

7 день

| №<br>п/п                                                     | Наименование блюда          | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | Энер.цен<br>ность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|----------------------------|
| <b>Завтрак ОБЗ</b><br>(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 ОБЗ</b><br>(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

«Согласовано»

Директор МОУ

№

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

МЕНЮ на 9 марта 2023 г.

9 день

| №<br>п/п                                                     | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г | Энер.цен-<br>ность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|------------|------------------|-----------------------------|
| <b>Завтрак ОБЗ</b><br>(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                         |
| <b>2-ой завтрак</b>                                          |                                          |             |             |            |                  |                             |
| 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 ОБЗ</b><br>(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                         |
| <b>2-ой завтрак</b>                                          |                                          |             |             |            |                  |                             |
| 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

№

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

МЕНЮ на 10 марта 2023 г.

10 день

| №<br>п/п                                                     | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | Энергетическая<br>цен<br>ность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-----------------------------------------|
| <b>Завтрак ОБЗ</b><br>(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 ОБЗ</b><br>(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