

Директор МОУ СОШ №

Форма по ОКУД



Верхнепономарское

12.11.2023

МЕНЮ на 16 ноября 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энер.цен ность, 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 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
2-ой завтрак						
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
	Итого:	300	2,2	2,4	37,4	182
	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 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
2-ой завтрак						
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
	Итого:	310	3	3,4	44,6	222
	Стоимость рациона:					

ИП Чекунков О.А.

Зав. производством

Экономист по ценам



Директор МОУ СОШ №

С. Верхнепеченное

Форма по ОКУД



Вруч. 14.11.2023

МЕНЮ на 14 ноября 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн
Завтрак ОБЗ (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	15,8	14,3	
2	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	
	Итого:	532	18,8	20,8	76,8	
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	
	Итого:	280	1,3	0,6	27,2	
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОБЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22	15,9	
2	Каша гречневая вязкая	180	7,3	5,8	33,6	
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	
	Итого:	582	21,7	28,1	89	
2-ой завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	
2	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	
	Итого:	300	1,5	0,6	29	
	Стоимость рациона:					

ИП Чекунов О.А.

Зав. производством

Экономист по ценам



Директор МОУ СОШ №

Форма по ОКУД



МЕНЮ на «19 января» 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	Овощи (свежие, или соленные, 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
2-ой завтрак						
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
		320	2,6	2,4	55,3	251
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленные, 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
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
	Итого:	330	3,4	3,4	62,5	291
	Стоимость рациона:					

ИП Чекунов О.А.

Зав. производством

Экономист по ценам



Директор МОУ СОШ №

с. Верхнепоздновское

Форма по ОКУД



И.И.Н. Васова

20 января

МЕНЮ на « »

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	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
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	520	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
	Итого:	305	2,7	5,3	36,4	210
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОБЗ (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
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	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	320	3,6	8,1	41,9	261
	Стоимость рациона:					

ИП Чекунов О.А.

Зав. производством

Экономист по ценам

