

«Согласовано»

Директор МОУ Средняя общеобразовательная школа № 1

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на 2 июля 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1

«Утверждаю»

ИП Чекунков О.А.

МЕНЮ на

Зеленое

2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энер.цен ность, ккал
Завтрак (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
	Итого:	517	20,9	20,7	79,9	575
	Стоимость рациона:					
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					

Зав. производством

Экономист по ценам

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 1 Верещагинское ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на 4 июля 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энер.цен ность, ккал
Вариант 9						
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					

Зав. производством

Экономист по ценам

«Согласовано»

Директор МОУ *Средняя общеобразовательная школа № 1*

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на 5 мая 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энер.цен ность, ккал
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					
Завтрак (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
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____