

Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
19.05.2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

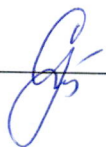
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	№ рецеп туры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	28,60
	Сыр «Российский» (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	10	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,15
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	19,26	21,14	86,13	675,11		105,75
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	975	31,94	32,87	133,12	901,1		178,85
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	56,72
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		62,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	261,82	1982,98		

Ст. повар

Смир

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Меню

20.05.2025г

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Тефтели мясные	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,20	36,70	239,04	203	19,40
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,37	98,59	670,08		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
	Икра свекольная	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		163,13
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	55,58
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	17,21	11,21	52,42	384,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Меню

Возрастная категория: от 12 лет и старше

21.05.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,10
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Помидоры соленные	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	443,81		90,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар

Смиф

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню

Возрастная категория: от 12 лет и старше

22.05.2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	№ рецеп туры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	4,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	686,71		159,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,67	88	18,50
	Горошек консервированный	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	925,81		196,63
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар

Смф

Смыкова Н.Ф

Согласовано
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
19.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

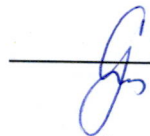
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ реце- птур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	21,45
	Сыр «Российский» (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	15,32	22,10	73,21	556,98		87,55
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	29,68	28,80	115,88	796,19		163,59
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	35,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	10,55	16,65	36,68	344,11		41,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	67,55	225,77	1697,28		

Ст. повар

Смиф

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



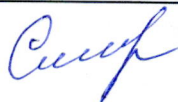

Седова И.А.
им. И.Д. Бувальцева
МО Кореновский
район

Меню
20.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

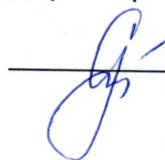
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ реце- птур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 2								
ЗАВТРАК	Горошек консервированный	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	8,19
	Тефтели мясные	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,90	4,80	24,47	159,36	203	12,93
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,98	15,02	77,09	541,8		92,51
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,14	10,52	85,82	82	10,89
	Икра свекольная	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	12,26
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,84	20,97	122,47	785,28		147,65
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком сгущенным)	90/20	10,64	7,37	21,11	200,06	218	31,71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	2,86
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	15,24	10,29	45,25	341,08		50,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	60,06	46,28	244,81	1668,16		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.
МО Кореновский
район

Меню

21.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ реце- птур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	26,62	21,85	32,09	539,86	223	79,72
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	3,64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	30,31	23,40	68,95	712,08		102,25
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	5,73
	Помидоры соленные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	8,19
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/ 1	95,66
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	10,10	15,64	1,91	190,63	211	35,74
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,56
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	13,08	16,24	41,57	364,79		71,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	68,79	60,22	210,21	1869,3		

ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано
Директор МАНОУ СОШ №1



Меню
22.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ реце- птур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100/40	8,02	8,45	4,54	125,93	229	103,63
	Рис отварной	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	12,68
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		149,36
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,16	7,00	71,74	88	12,33
	Горошек консервированный	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20	8,19
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,18
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,58
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
	ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,07	24,45	108,95	770,24	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	35,59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,81	11,49	30,85	332,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,79	51,92	227,68	1667,32		

Ст. повар

Седова И.А.

Смыкова Н.Ф.