

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
05.05.2025г.

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	
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	105,6 8
	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	
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

Смывкова Н.Ф.

Смывкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Меню

06.05.2025г

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	
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		74,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар

Смирнов

Смыкова Н.Ф.

Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

Возрастная категория: от 12 лет и старше

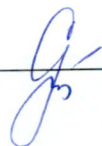
07.05.2025г

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 соленые	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

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

Меню
12.05.2025г.

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 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	38,80
	Сыр «Российский» (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	53,61
	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 св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,17	17,00	36,16	387,81		72,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,50	68,10	235,81	1872,81		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.



Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
13.05.2025г.

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 7								
ЗАВТРАК	Икра свекольная	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	7,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной 30	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 ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		99,7
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Соленые помидоры	100	0,70	0,10	1,90	12	71	20,48
	Котлеты, биточки (свин/говяж, с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,28
	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 свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		188,73
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	450,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	79,41	52,22	352,01	2136,26		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.



Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню
15.05.2025г.

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 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	128,09
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	20,85	22,54	82,19	627,94		181,45
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	15,49
	Икра морковная	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тефтели мясные	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Компот из свежих плодов	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		125,54
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,59	13,79	35,84	395,42		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	64,26	56,56	262,09	1886,66		

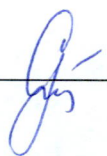
Ст. повар

Смир

Смыкова Н.Ф.



Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

Меню
16.05.2025г.

Возрастная категория: от 12
лет и старше

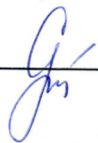
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,18
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		123,99
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,19
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		157,63
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	25,45
	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
	Кондитерское изделие (кекс)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,32	12,07	61,64	395,45		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,40	66,55	297,12	1904,28		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

Меню
05.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ ре- цеп- тур 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



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
06.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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

Седова И.А.

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню

07.05.2025г.

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		125,87
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

Смир

Смыкова Н.Ф.

Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.

Меню
12.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	173	34,14
	Сыр «Российский» (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,56
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	19,38	18,01	77,73	560,03		90,43
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	13,89
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	33,83
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	25,46	26,87	107,39	792,02		175,73
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	30,74
	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 ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		50,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.

Меню
13.05.2025г.

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 7								
ЗАВТРАК	Икра свекольная	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	8,17
	Плов из свинины	120	20,64	7,44	25,56	252	265	48,97
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	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 свежие (яблоко)	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		82,88
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Помидоры соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	8,19
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом)	100/20	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	19,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,30
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,56
	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 ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		158,63
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	20,16
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		38,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

Смывкова

Смывкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Седова И.А.

Меню
15.05.2025г.

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 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	7,88
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	105,51
	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
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты свежие, (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	19,66	21,39	73,55	577,9		153,71
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,33
	Икра морковная	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,51
	Тефтели мясные	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	13,08
	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	790	24,92	18,20	130,32	785,92		110,09	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	100/20	13,61	11,49	23,83	303,83	222	35,59
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,75	11,49	34,01	344,73		41,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	51,08	237,88	1708,55		

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.

Меню
16.05.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	5,46
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		120,68
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	7,79
	Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	5,64
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,01
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,30
	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 свежие, (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		138,65
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	12,63
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Кондитерское изделие (кекс)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		24,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.