



Меню
15.09.2025г

Возрастная категория: от 12 лет и старше

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)	200	4,93	7,26	29,96	205,8	189	25,74
	Сыр «Российский» (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14	22,1
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,12	66,1	14	15,7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164	15,7
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	57,60		2,36
	Батон нарезной	50	3,85	1,50	25,05	129,5	Н	7,02
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	н	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	19,67	24,8	90,04	666,69		101,64
ОБЕД	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,85	5,07	9,02	89,81	88	12,33
	Огурец соленый	100	0,8	0,10	1,70	13	14	7,53
	Мясо духовое	280	19,2	18,04	25,85	481,60	258	95,66
	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0	442	22,1
	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,37	30,11	103,95	Н	4,9
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,44	21,20	57,6	Н	1,73
	Печенье сахарное	20	1,5			83,4	н	9,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	925	29,83	24,22	108,08	921,38		144,25
ПОЛДНИК	Омлет паровой	80	8,29	15,57	2,18	182,16	215	35,60
	Молоко кипяченое	200	5,94	5,12	9,83	110,52	385	5,59
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,40	47,0	47,0		12,57
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	57,60	н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	16,62	21,35	34,53	397,28		51,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	74.43	75.88	236.32	2035.47		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.



Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.

Меню
15.09.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ ре- цеп- ту- ры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,68	5,44	22,43	154,1	182	21,45
	Сыр «Российский» (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	15	16,56
	Масло (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,1	14	15,7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	14,05	91,89	379	16,15
	Батон нарезной	45	3,47	1,35	22,55	22,55	Н	5,85
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	12,72		2,36
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	8,1	47	Н	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	15,72	19,88	79,98	565,64		90,64
ОБЕД	Щи со свежей капустой и картофелем	200	2,00	4,26	7,2	71,84	88	10,49
	Огурец соленый	60	18,52	11,88	1,02	7,8	14	105,68
	Мясо духовое	240	3,58	11,54	22,14	412,62	258	19,03
	Сок фруктовый	200	0,68	0,28	20,2	92	442	10,28
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	30,11	138,6	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	8,48	38,4	Н	1,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД		780	29,68	28,80	89,15	761,26	
ПОЛДНИК	Омлет паровой	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	35,60
	Молоко кипяченое	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	12,72	Н	2,36
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	10,55	16,65	36,68	344,11		41,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,55	67,55	225,77	1697,28		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.