

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.



Матюхина Н.А.

МЕНЮ

" 30 "

06

2025г

День 6 (понедельник)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,кк ал
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Выпечка в ассортименте	50	6,2	3,7	21,5	144,1
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:	500	21,10	16,80	83,30	568,30

Обед

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,5	6,0	49,3
2	Суп куриный	200	6,1	5,6	10,9	118,1
3	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,5
4	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	830	35,20	18,00	148,60	896,50

Повар:

Исмагил Т.В. *ж*

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.

МЕНЮ

"01" 07 2025г

День 7 (вторник)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,кк ал
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5
4	Зефир Ванильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:	510	20,80	19,30	75,30	560,50

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	2,5	3,9	40,6
2	Рассольник ленинградский	200	2,2	3,2	15,2	98,6
3	Тефтели с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4
4	Капуста тушеная	150	3,2	6,2	10,5	110,7
5	Напиток из плодов сухих	200	0,4	0,1	18,5	76,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	790	23,90	23,40	100,20	706,30

Повар:

Хиоид М.В. Ру-

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Матюхина Н.А.

Матюхина Н.А.

МЕНЮ

"02"

07

2025г

День 8 (среда)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	500	21,60	29,60	88,00	704,80

Обед

1	Салат из сборных овощей	60	0,9	2,5	2,7	36,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	760	22,40	23,30	91,40	664,40

Повар:

Исход П.В. ЗИУ

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
ИИ Матюхина Н.А.



Матюхина Н.А.

МЕНЮ

" 03 "

04

2025г

День 9 (четверг)

Завтрак

выход белки,г жиры,г углеводы,г калорийность,кк
ал

1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Выпечка	50	4,4	3,8	26,5	157,7
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	510	29,80	28,00	67,20	640,10

Обед

1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	60	0,9	2,5	2,4	35,3
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	3,3	14,9	105,7
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4
4	Плов куриный	200	19,0	21,4	39,1	424,7
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	720	30,80	28,80	114,10	838,00

Повар:

Климак П.В.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

Петрова

МЕНЮ

" 04 " 07 2025г



УТВЕРЖДАЮ
ИП Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.

День 10 (пятница)

Завтрак

		выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,кк ал
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
Итого:		550	16,80	17,90	64,90	486,50

Обед

1	Винегрет	60	1,0	2,5	5,5	48,3
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,1	11,0	89,2
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	90	16,1	7,3	2,8	141,3
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
Итого:		780	28,10	19,70	112,70	740,40

Повар: *Климак Т.В. 20/*