



Лист 1



УТВЕРЖДАЮ
Матюхина Н.А.

МЕНЮ

на "03" 02 2025г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ Б, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											83,00	83,00
Каша "Дружба"	200	250	7,77	9,72	7,85	9,82	43,88	54,85	273,9	342,35	31,48	31,48
Какао-напиток на молоке	200	200	3,97	3,97	3,80	3,80	9,10	9,10	87,5	87,52	14,62	14,62
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,2	157,20	7,5	7,5
Сыр (порциями)	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,4	36,40	8,25	8,25
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,8	166,80	8	8
Итого за завтрак:	510,00	560,00	21,56	23,51	20,26	22,23	113,58	124,55	721,80	790,27		
Обед											88,80	102,80
Салат из квашеной капусты	60	100	0,63	1,05	2,49	4,15	6,22	10,37	50,58	84,30	6,96	11,6
Суп куриный с вермишелью	200	250	2,01	2,51	3,53	4,42	12,52	15,65	90,08	112,60	9,56	11,95
Рагу из мяса птицы (курица)	240	280	26,72	31,17	24,64	28,75	30,05	35,06	435,05	507,55	45,74	53,36
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72	4,65	4,65
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80	2,00	2
Итого за обед:	780,00	910,00	35,08	40,45	32,30	38,96	103,94	116,23	834,03	962,77		
Полдник											55,00	
Салат из моркови с изюмом	100		1,25		0,13		2,22		95,30		17,52	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98		4	
Хлеб из муки пшеничной	20		1,50		0,58		10,28		52,34		2,5	
Итого за полдник:	320		2,75		0,71		18,49		171,62			
Итого за день			59,4	64,0	53,3	61,2	236,0	240,8	1727,4	1753,0		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО
Директор ИМО



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Матюхина Н.А.
Матюхина Н.А.

МЕНЮ

День 3 на "05" 02 2025г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											83,00	83,00
Каша овсяная	180	250	3,99	5,54	4,35	6,05	21,85	30,35	142,67	198,15	29	29
Фрукты свежие по сезонности	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	15	15
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80	16,5	16,5
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	3,90	3,90	3,84	3,84	13,67	13,67	104,53	104,53	17,11	17,11
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	5,00	5
Итого за завтрак:	540	630	15,93	18,98	15,66	17,93	65,88	84,66	471,80	579,68		
Обед											88,80	102,80
Огурцы консервированные без уксуса	60	100	0,48	0,80	0,06	0,10	1,50	2,50	8,40	14,00	11,75	19,58
Суп картофельный с горохом	200	250	4,36	5,45	7,10	8,88	15,71	19,64	144,40	180,50	5,77	7,21
Котлеты рубленные из птицы	90	100	23,68	26,309	24,07	26,745	14,41	16,01	355,73	395,25	34,76	38,62
Капуста тушеная	150	180	3,243	3,8916	6,183	7,4196	10,53	12,64	112,93	135,513	14,36	17,23
Кисель ягодный (смородина)	200	200	0,17	0,17	0,06	0,06	14,08	14,08	57,74	57,74	5,86	5,86
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	5,00	5,00
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	3,00	3,00
Итого за обед:	780	930	37,17	42,98	39,08	45,03	96,55	115,07	876,79	1027,00		
Полдник											55,00	
Винегрет овощной	100		1,38		10,02		6,54		122,00		19,06	
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,50		0,58		10,28		52,34		1,70	
Напиток из шиповника	200		0,67		0,27		20,76		88,20		17,3	
Итого за полдник:	320		3,55		10,87		37,58		262,54			
Итого за день			40,7	62,0	65,6	63,0	200,0	199,7	1611,1	1606,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

25
Петрова

МЕНЮ

День 4 на "06" 02 2025г



Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											83,00	83,00
Омлет	200	250	20,88	26,10	22,47	28,09	3,90	4,88	301,42	376,78	54,56	54,56
Какао-напиток на молоке	200	200	3,97	3,97	3,80	3,80	9,10	9,10	87,52	87,52	14,62	14,62
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	8	8
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20	7,5	7,5
Итого за завтрак:	500	550	32,35	37,57	31,93	37,55	73,61	74,58	712,94	788,30		
Обед											88,80	102,80
Салат Мозайка	60	100	1,73	2,88	4,43	7,38	6,11	10,18	71,43	119,05	8,47	14,11
Суп картофельный с рисом	200	250	1,61	2,01	7,09	8,86	12,57	15,72	118,92	148,65	15,06	18,82
Котлета рыбная Любительская	90	100	13,20	14,67	3,39	3,77	11,37	12,63	129,13	143,48	38,15	42,38
Картофельное пюре	150	180	3,30	3,96	5,57	6,68	22,13	26,55	152,10	182,52	18,5	22,19
Компот из плодов сушеных	200	200	0,48	0,48	0,04	0,04	14,83	14,83	60,72	60,72	4,65	4,65
Хлеб из муки пшеничной	60	60	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	157,20	157,20	7,50	7,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80	2	2
Итого за обед:	800	930	27,06	30,74	22,69	28,90	117,61	130,51	782,30	904,42		
Полдник											55,00	
Биточки манные с повидлом	150		3,39		5,27		45,50		240,00		17,22	
Сок фруктовый	200		10,00		0,00		20,00		84,00		33,00	
Итого за полдник:	350		13,39		5,27		65,50		324,00			
Итого за день		1480	72,8	68,3	59,9	66,4	256,7	205,1	1 819,2	1 692,7		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

УТВЕРЖДАЮ
Н.А. Матюхина



МЕНЮ

на "07" 02 2025г

День 5

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕНА	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
Завтрак											83,00	83,00
Каша пшеничная	200	250	5,90	7,37	8,50	10,63	27,75	34,69	211,44	264,30	30,68	30,68
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	4,39	4,39	4,04	4,04	16,42	16,42	122,90	122,90	17,11	17,11
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	8	8
Хлеб из муки пшеничной	40	40	3,00	3,00	1,16	1,16	20,56	20,56	104,80	104,80	5	5
Сыр (порциями)	20	20	4,64	4,64	5,90	5,90	0,00	0,00	72,80	72,80	16,50	16,5
Итого за завтрак:	500	550	20,93	22,40	23,52	25,65	94,49	101,43	678,74	731,60		
Обед											88,80	102,80
Салат из свеклы с маслом	60	100	0,31	0,52	2,18	3,63	1,82	3,03	28,10	46,83	3,56	5,93
Суп из овощей	200	250	1,49	1,86	4,21	5,26	8,87	11,09	79,72	99,65	5,77	7,21
Пельмени с маслом сливочным	240	280	22,89	26,70	36,59	42,69	48,86	57,01	510,24	595,28	75,06	80,56
Напиток из шиповника	200	200	0,54	0,54	0,22	0,22	21,71	21,71	101,30	101,30	15	15
Хлеб из муки пшеничной	20	20	1,50	1,50	0,58	0,58	10,28	10,28	52,40	52,40	2,50	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1,12	3,36	0,22	0,66	9,88	29,64	46,40	139,20	3	3
Итого за обед:	740,0	910	27,85	34,48	44,00	53,04	101,42	132,76	818,16	1034,66		
Полдник											55,00	
Запеканка морковная с творогом с сгущенным молоком	150/20		14,50		15,94		29,56		315,00		66,34	
Чай	200		0,00		0,00		5,99		23,98		4	
Итого за полдник:	370		14,50		15,94		35,55		338,98		2,5	
Итого за день		1460	63,3	56,9	83,5	78,7	231,5	234,2	1835,9	1766,3		

Ответственный за питание: _____

Повар: _____