





# МЕНЮ

День 2

на "29" 10 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, КАЛЛ		ЦЕН
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	
<b>Завтрак</b>											<b>81,00</b>
Вареники с творогом	200	200	17,04	17,04	11,78	11,78	47,64	47,64	360,40	360,40	66,5
Соус абрикосовый	50	70	0,39	0,55	0,02	0,03	33,80	47,31	137,10	191,94	10,5
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28	5
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	16,5
Хлеб из муки пшеничной	40	60	3,00	4,50	1,16	1,74	20,56	30,84	104,80	157,20	7,5
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>22,79</b>	<b>26,76</b>	<b>15,91</b>	<b>19,45</b>	<b>110,11</b>	<b>133,91</b>	<b>671,98</b>	<b>815,62</b>	
<b>Обед</b>											<b>87,00</b>
Икра из кабачков	60	100	0,72	1,20	2,82	4,70	4,62	7,70	46,80	78,00	6,5
Борщ с капустой и	200	250	1,69	2,11	3,03	3,79	9,31	11,63	71,48	89,35	9,9
Гуляш	90	100	12,12	13,47	11,62	12,91	3,47	3,86	164,15	182,39	51,65
Каша гречневая	150	180	6,32	7,59	5,36	6,43	28,53	34,23	187,35	224,82	8,44
Компот из плодов свежих (яблоки)	200	200	0,12	0,12	0,12	0,12	22,92	22,92	93,90	93,90	4,07
Хлеб из муки пшеничной	20	40	1,50	3,00	0,58	1,16	10,28	20,56	52,40	104,80	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	92,80	92,80	2,00
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>910</b>	<b>24,72</b>	<b>29,73</b>	<b>23,97</b>	<b>29,55</b>	<b>98,89</b>	<b>120,67</b>	<b>708,88</b>	<b>866,06</b>	
<b>Полдник</b>											<b>53,00</b>
Хлопья кукурузные	50		1,52		1,80		16,90		79,00		23,00
Молоко	150		5,80		3,20		9,60		107,00		22,00
Фрукты свежие по сезонности	100		0,40		0,40		9,80		44,40		20,00
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>		<b>7,72</b>		<b>5,40</b>		<b>36,30</b>		<b>230,40</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>55,2</b>	<b>56,5</b>	<b>45,3</b>	<b>49,0</b>	<b>245,3</b>	<b>254,6</b>	<b>1611,3</b>	<b>1681,7</b>	

Ответственный за питание: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ

*М. С. Петухова*

УТВЕРЖДАЮ:  
И.И. Матюхина Н.А.

Матюхина Н.А.

## МЕНЮ

День 3

на "30" 10 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		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
<b>Завтрак</b>											<b>81,00</b>	<b>81,00</b>
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>15,93</b>	<b>18,98</b>	<b>15,66</b>	<b>17,93</b>	<b>65,88</b>	<b>84,66</b>	<b>471,80</b>	<b>579,68</b>		
<b>Обед</b>											<b>87,00</b>	<b>101,00</b>
Огурцы свежие / 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 рубленые 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
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>930</b>	<b>37,17</b>	<b>42,98</b>	<b>39,08</b>	<b>45,03</b>	<b>96,55</b>	<b>115,07</b>	<b>876,79</b>	<b>1027,00</b>		
<b>Полдник</b>											<b>53,00</b>	
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	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>		<b>3,55</b>		<b>10,87</b>		<b>37,58</b>		<b>262,54</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>40,7</b>	<b>62,0</b>	<b>65,6</b>	<b>63,0</b>	<b>200,0</b>	<b>199,7</b>	<b>1611,1</b>	<b>1606,7</b>		

Ответственный за питание: \_\_\_\_\_

*М. С. Петухова*

Повар: \_\_\_\_\_

*И.И. Матюхина*



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ  
 [Подпись]

ТВЕРЖДАЮ  
 ИП Марюхина Н.А.  
 Марюхина Н.А.  
 Наталья Алексеевна  
 [Подпись]

# МЕНЮ

на "01" 11 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		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
<b>Завтрак</b>											<b>81,00</b>	<b>81,00</b>
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>20,93</b>	<b>22,40</b>	<b>23,52</b>	<b>25,65</b>	<b>94,49</b>	<b>101,43</b>	<b>678,74</b>	<b>731,60</b>		
<b>Обед</b>											<b>87,00</b>	<b>101,00</b>
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
<b>Итого за обед:</b>	<b>740,0</b>	<b>910</b>	<b>27,85</b>	<b>34,48</b>	<b>44,00</b>	<b>53,04</b>	<b>101,42</b>	<b>132,76</b>	<b>818,16</b>	<b>1034,66</b>		
<b>Полдник</b>											<b>53,00</b>	
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	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>		<b>14,50</b>		<b>15,94</b>		<b>35,55</b>		<b>338,98</b>		<b>2,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>63,3</b>	<b>56,9</b>	<b>83,5</b>	<b>78,7</b>	<b>231,5</b>	<b>234,2</b>	<b>1835,9</b>	<b>1766,3</b>		

Ответственный за питание: \_\_\_\_\_

Повар: \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ



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



# МЕНЮ

День 6

на "02" 11 2024г

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		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
<b>Завтрак</b>											<b>81,00</b>	<b>81,00</b>
Каша рисовая	200	250	6,14	7,68	6,94	8,68	43,36	54,20	253,73	317,17	32,71	32,71
Печенье	40	40	3,00	3,00	3,92	3,92	29,76	29,76	166,80	166,80	8	8
Чай с лимоном	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	8,11	8,11	33,28	33,28	5	5
Сыр (порциями)	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	8,25	8,25
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>570</b>	<b>16,00</b>	<b>19,85</b>	<b>15,56</b>	<b>20,24</b>	<b>112,07</b>	<b>122,91</b>	<b>647,41</b>	<b>747,25</b>		
<b>Обед</b>											<b>87,00</b>	<b>101,00</b>
Огурцы свежие / 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
Рассольник ленинградский	200	250	2,24	2,80	3,23	4,04	15,15	18,94	98,80	123,50	8,09	10,11
Наггетсы	90	100	16,09	17,88	14,21	15,79	13,41	14,90	237,23	263,59	34,76	38,62
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 свежих (лимон)	200	200	0,13	0,13	0,01	0,01	22,40	22,40	92,54	92,54	5,22	5,22
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	60	2,24	3,36	0,44	0,66	19,76	29,64	92,80	139,20	3	3
<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>930</b>	<b>27,47</b>	<b>31,92</b>	<b>24,69</b>	<b>28,45</b>	<b>114,91</b>	<b>135,49</b>	<b>786,67</b>	<b>920,15</b>		
<b>Полдник</b>											<b>53,00</b>	
Запеканка со свежими плодами	150		6,87		10,44		35,91		265,14		37,4	
Сок фруктовый	200		10,00		0,00		20,00		84,00		33	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>		<b>16,87</b>		<b>10,44</b>		<b>55,91</b>		<b>349,14</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>60,3</b>	<b>51,8</b>	<b>50,7</b>	<b>48,7</b>	<b>282,9</b>	<b>258,4</b>	<b>1783,2</b>	<b>1667,4</b>		

Ответственный за питание:

Повар: