


Согласовано:
Директор МАНΟΥ СОШ №1




Седова И.А.

Меню
31.03.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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
01.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 пшеничной 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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	66,22	43,79	268,95	1690,18		

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
02.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

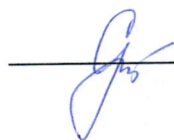
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	12,37
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		93,8
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	51,51
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,43
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,11	120,58	754,22		200,47
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	25,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	10,59
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		48,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,50	51,34	236,31	1660,76		

Ст. повар

Смф

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1




Меню
03.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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
04.04.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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

Смиф

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
 31.03.2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,20	0,40	20,00	108	H	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	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	40	3,20	0,40	20,00	108	H	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	H	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

Седова И.А.

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1

Седова И.А.



Меню
02.04.2025г.

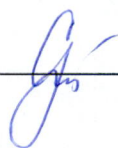
Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	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		555	27,81	19,77	81,85	622,23		98,42
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5		248,89
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	25,60
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	357,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1857,33		

ст.повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №1



Седова И.А.



Меню
03.04.2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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



Смыкова Н.Ф.

