

Согласовано:

Директор МКОУ СОШ №1

Седова И.А.

Меню
11.09.2025г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть	№ реце- птур ы	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	100	11,52	9,92	23,83	241,78	234	35,59
	Соус сметанный	65	2,37	3,58	5,15	86,85	115	3,64
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,0	36,4	15	16,56
	Чай с молоком	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145	5,59
	Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	Н	5,85
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	н	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	20,52	18,96	63,33	545,42		79,8
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,59	4,32	15,1	117,74	102	5,73
	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,12	3,78	23,28	Н	7,88
	Азу	240	14,55	15,71	21,83	389	260	95,66
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,4	Н	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	57,6	н	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,14	20,82	20,82	791,15		124,98
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	10	4,32	2,95	0	36,4		54,6
	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	5,8
	Кофейный напиток	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Батон	30	3,08	1,2	20,04	103,6	Н	3,8
	Яблоко	100	0	0	10	44	н	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,47	15,12	44,6	357		92,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	57,13	84,38	128,75	1693,5		92,92

Ст. повар

Смыкова Н.Ф.

Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №1




Меню
11.09.2025г.

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 9								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	130	17,87	11,66	27,61	290,37	234	35,59
	Соус сметанный	75	2,74	4,13	5,94	100,22	115	3,64
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,6	15	16,56
	Чай с молоком	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145	5,59
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Н	5,85
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	н	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	29,17	23,03	72,91	651,48		79,8
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102	5,73
	Кукуруза консервированная	100	3,01	0,19	6,31	38,8	Н	7,88
	Азу	280	13,85	22,19	25,49	397,87	260	95,66
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394	9,54
	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,6	Н	3,81
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	96,0	н	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	30,64	28,73	129,01	929,59		124,98
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,80	0	72,8	15	35,74
	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14	5,8
	Кофейный напиток	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164	16,5
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	103,6	Н	3,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	н	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	11,84	18,08	43,97	390,09		74,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	71,65	69,84	245,89	1971,16		279,19

Ст. повар



Смыкова Н.Ф.