

Утверждаю



директор
"ООШ с Восто́чное"
/Полковник Т.Э./

МЕНЮ

7 июня 2023 г.

7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	8,3	40	267
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4		53
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		15,8	64
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		14,6	21,4	72,9	541
Обед					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	71
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,4	7,1	7,4	105
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	20,9	32,7	8,8	416
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	12,2	31,1	3,2	342
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,7	203
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	82
Итого		45,1	76,8	105,4	1302
Всего		59,7	98,2	178,3	1843

МЕНЮ

8 июня 2023 г.

7-10 лет

Утверждаю

Директор
МБОУ "ООШ с. Воскресное"
МБОУ Попов Е.И.
с. Воскресное

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	16,95	5,7	8	38,3	249
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	14,67	3,4	4,4		53
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,41	0,1	8,3	0,1	75
КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,57	2,9	2,5	24,8	134
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		59,64	14,7	23,6	80,2	593
Обед						
ЯБЛОКО	150	39,29	0,6	0,6	14,7	71
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	7,67	5,9	6,1	40,4	239
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	30,25	0,8	0,1	2,5	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	33,32	15	15,2	16,4	263
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	36,33	13,3	11,2	11,7	201
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	21,05	2,9	4,6	23,8	148
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	16,70	0,2	0,1	27,9	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		190,66	41,3	38,3	154,4	1132
Всего		250,29	56	61,9	234,6	1725

МЕНЮ

9 июня 2023 г.

7-10 лет

Утверждаю



директор
МБОУ "СОШ с. Восточное"
Попова Т.Э./

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,47	5,9	8	30,1	216
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,41	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	14,67	3,4	4,4	.	53
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,28	0,2		15,8	64
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		40,88	12,2	21,1	63	490
Обед						
БАНАН	250	112,50	3,8	1,3	52,5	240
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	15,72	1,1	10,1	7,2	125
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	30,45	14,2	17,2	8,3	244
ПЛОВ	250	43,92	15,4	34,3	43,5	544
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	13,20	0,2	0,2	27,3	112
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		221,83	37,3	63,5	155,8	1347
Всего		262,71	49,5	84,6	218,8	1837

МЕНЮ

10 июня 2023 г.

7-10 лет



Утверждаю

директор

МБОУ "ОБЩ. Ш. "Восточное"
Голова Т.Э./

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	14,36	8,3	9,2	39,4	273
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	4,41	0,1	8,3	0,1	75
КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,57	2,9	2,5	24,8	134
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		42,38	13,9	20,4	81,3	564
Обед						
АПЕЛЬСИН	250	112,00	2,3	0,5	20,3	108
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	30,25	0,8	0,1	2,5	14
ПЕЧЕНЬЕ	30	9,00	2,3	2,9	22,3	125
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	35,34	8,3	18,9	13,9	260
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	250	280,23	95,1	218,7	13,1	2403
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	9,27			23,4	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	6,04	2,6	0,4	17	82
Итого		482,12	111,4	241,5	112,5	3086
Всего		524,50	125,3	261,9	193,8	3650