

«Согласовано»

Директор МОУ СШС № 2

И.И. Мамеева

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

О.А. Чекунов

МЕНЮ на

20 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	500	24,8	23,9	78,7	577
	Стоимость рациона:					
Завтрак (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,6	12,8	62
2	Плов из птицы	230	23,5	29,1	42	437
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	595	29,6	30	94,2	673
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

«Согласовано»

Директор МОУ _____ № 1

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

МЕНЮ на 20 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Обед (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленные, или вареные)	60	0,5	0,1	1	8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	85
3	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223
4	Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28	181
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	95
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
7	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	Итого:	810	21,9	29,7	117,9	762
	Стоимость рациона:					
Обед (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленные, или вареные)	100	2,2	0,7	12,8	62
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	106
3	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22	15,9	281
4	Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	217
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	95
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	Итого:	950	24,9	34,3	130,6	885
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

59

«Согласовано»

Директор МОУ СШ №2

Мухоморова / Шиндеева ИИ

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

Чекунов

МЕНЮ на

20 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	500	24,8	23,9	78,7	577
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	84
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	305	2,7	5,3	36,4	210
	Стоимость рациона:					
Завтрак ОВЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,6	12,8	62
2	Плов из птицы	230	23,5	29,1	42	437
3	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
4	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	595	29,6	30	94,2	673
2-ой завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
3	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	320	3,6	8,1	41,9	261
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____

58

«Согласовано»
Директор МОУ

Михаил Мамеев № 2

«Утверждаю»
ИП Чекунов О.А.

Олег Чекунов

МЕНЮ на

20 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Обед ОВЗ (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	0,5	0,1	1	8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	85
3	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223
4	Каша ячневая вязкая	150	4,8	6,2	28	181
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	95
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
7	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	Итого:	810	21,9	29,7	117,9	762
Полдник						
1	Бутерброд с маслом	5/20	1,4	4,7	9,2	84
2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6
3	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	305	2,7	5,3	36,4	210
	Стоимость рациона:					
Обед ОВЗ (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,7	12,8	62
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	106
3	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22	15,9	281
4	Каша ячневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	217
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	95
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79
	Итого:	950	24,9	34,3	130,6	885
Полдник						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	7,5	14,7	135
2	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68
3	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80
	Итого:	370	3,8	8,3	46,7	283,7
	Стоимость рациона:					

Зав. производством _____

Экономист по ценам _____