

«Согласовано»

Директор МОУ СДМ № 2

Михайлов И.И.

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

О.А. Чекунов

МЕНЮ на «

26 января 2023 г

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16	12,8	8	191
3	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>24</b>	<b>17,7</b>	<b>86,9</b>	<b>579</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Завтрак</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,4	12,8	62
2	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	212
3	Рис припущенный	180	4,3	5,2	44	220
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>28,1</b>	<b>20,1</b>	<b>105,1</b>	<b>668</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

93

«Согласовано»

Директор МОУ Солн № 2

Школы / Мещеряков И

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

Чекунов О.А.

МЕНЮ на

26 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Обед</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	0,5	0,1	1	8
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72
3	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223
4	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	110
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	99
	Итого:	800	24,5	28,4	123,6	805
	Стоимость рациона:					
<b>Обед</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	0,8	0,2	1,7	12,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,3	90
3	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22	15,9	281
4	Каша гречневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	217
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	110
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	99
	Итого:	960	25,9	35,3	133,6	925
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

10

«Согласовано»

Директор МОУ СДМ № 1  
Миди / Шмелев М

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.  
Чекунов О.А.

МЕНЮ на

26 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	1,3	0,4	7,7	37
2	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16	12,8	8	191
3	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	200
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	92
	Итого:	585	24	17,7	86,9	579
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	Итого:	300	2,2	2,4	37,4	182
	Стоимость рациона:					
<b>Завтрак ОВЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	2,2	0,4	12,8	62
2	Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	17,8	14,2	8,9	212
3	Рис припущенный	180	4,3	5,2	44	220
4	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	59
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
	Итого:	675	28,1	20,1	105,1	668
<b>2-ой завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0	13,5	55
3	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,6	121
	Итого:	310	3	3,4	44,6	222
	Стоимость рациона:					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

99

«Согласовано»

Директор МОУ \_\_\_\_\_ №2

Мухоморова И.И.

«Утверждаю»

ИП Чекунов О.А.

\_\_\_\_\_

МЕНЮ на

26 января 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Обед ОВЗ</b> (возрастная категория 7-11 лет)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	60	0,5	0,1	1	8
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	7,4	72
3	Тефтели с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223
4	Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	110
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	99
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>123,6</b>	<b>805</b>
<b>Полдник</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
3	Кондитерское изделие	20	1,6	2	14,4	81
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>207</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					
<b>Обед ОВЗ</b> (возрастная категория 12 лет и старше)						
1	Овощи (свежие, или соленые, или вареные)	100	0,8	0,2	1,7	12,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,3	90
3	Тефтели с соусом томатным	100/30	10,4	22	15,9	281
4	Каша гречневая вязкая	180	5,8	7,4	33,6	217
5	Кисель из повидла	200	0,1	0	28,2	110
6	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
7	Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	99
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>25,9</b>	<b>35,3</b>	<b>133,6</b>	<b>925</b>
<b>Полдник</b>						
1	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,4	55
2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
3	Кондитерское изделие	50	4	5	35,5	202
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>5,4</b>	<b>5,7</b>	<b>64,6</b>	<b>337</b>
	<b>Стоимость рациона:</b>					

Зав. производством \_\_\_\_\_

Экономист по ценам \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_