

УТВЕРЖДАЮ:  
АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

14.10.2022

СОГЛАСОВАНО:  
МОБУ СОШ № 1

14.10.2022

МЕНЮ

(вторая неделя пятница)

| Наименование                                                                            | Вес<br>блюда<br>(гр) | Энерг<br>цен. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | № рец |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| <b>Завтрак 1 СМЕНА- ОВ31-4,обуч 1-4,ММС 1-4; 2 СМЕНА ОВ3 1-4 (полдник)</b>              |                      |               |              |              |               |       |
| <b>Без диеты</b>                                                                        |                      |               |              |              |               |       |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                   | 30                   | 71            | 1,65         | 0,30         | 14,49         | 114   |
| Чай с молоком и сахаром                                                                 | 200                  | 64            | 1,42         | 1,43         | 11,24         | 267   |
| Каша молочная "Дружба"                                                                  | 200                  | 251           | 6,83         | 9,76         | 34,15         |       |
| Йогурт детский питьевой 100гр                                                           | 100                  | 80            | 3,20         | 3,20         | 9,20          |       |
| <b>Итого за Без диеты</b>                                                               | <b>530</b>           | <b>465</b>    | <b>13,10</b> | <b>14,69</b> | <b>69,08</b>  |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                 | <b>530</b>           | <b>465</b>    | <b>13,10</b> | <b>14,69</b> | <b>69,08</b>  |       |
| <b>1 СМЕНА-Обед ОВ3 1-4; 2 СМЕНА ММС 1-4,ОБУЧ 1-4</b>                                   |                      |               |              |              |               |       |
| <b>Без диеты</b>                                                                        |                      |               |              |              |               |       |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                                                                  | 40                   | 116           | 1,20         | 0,48         | 13,64         | 0001  |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                   | 40                   | 94            | 2,20         | 0,40         | 19,32         | 114   |
| Картофель отварной с маслом                                                             | 160                  | 155           | 5,20         | 5,62         | 23,04         | 136   |
| Борщ со свежей капустой и картофелем                                                    | 200                  | 145           | 1,79         | 4,36         | 8,92          | 56    |
| Биточки из мяса цыпленка-бройлера                                                       | 100                  | 163           | 14,50        | 8,40         | 11,50         |       |
| Напиток яблочный(2вар)                                                                  | 200                  | 67            |              |              | 17,60         | 282   |
| <b>Итого за Без диеты</b>                                                               | <b>740</b>           | <b>740</b>    | <b>24,90</b> | <b>19,26</b> | <b>94,02</b>  |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                    | <b>740</b>           | <b>740</b>    | <b>24,90</b> | <b>19,26</b> | <b>94,02</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>                                                                    |                      | <b>1 206</b>  | <b>38,00</b> | <b>33,94</b> | <b>163,10</b> |       |
| <b>Завтрак 1 СМЕНА- ОВ35-11,обуч 5-11,ММС 5-11; 2 СМЕНА ОВ3 5-11 (полдник),ТЖС 5-11</b> |                      |               |              |              |               |       |
| <b>Без диеты</b>                                                                        |                      |               |              |              |               |       |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                   | 50                   | 118           | 2,75         | 0,50         | 24,15         | 114   |
| Чай с молоком и сахаром                                                                 | 200                  | 64            | 1,42         | 1,43         | 11,24         | 267   |
| Каша молочная "Дружба"                                                                  | 200                  | 251           | 6,83         | 9,76         | 34,15         |       |
| Йогурт детский питьевой 100гр                                                           | 100                  | 80            | 3,20         | 3,20         | 9,20          |       |
| <b>Итого за Без диеты</b>                                                               | <b>550</b>           | <b>512</b>    | <b>14,20</b> | <b>14,89</b> | <b>78,74</b>  |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                 | <b>550</b>           | <b>512</b>    | <b>14,20</b> | <b>14,89</b> | <b>78,74</b>  |       |
| <b>1 СМЕНА-Обед ОВ3 5-11; 2 СМЕНА ММС 5-11,ОБУЧ 5-11, ТЖС 5-11</b>                      |                      |               |              |              |               |       |
| <b>Без диеты</b>                                                                        |                      |               |              |              |               |       |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                                                                  | 50                   | 145           | 1,50         | 0,60         | 17,05         | 0001  |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                   | 50                   | 118           | 2,75         | 0,50         | 24,15         | 114   |
| Картофель отварной с маслом                                                             | 180                  | 174           | 5,85         | 6,32         | 25,92         | 136   |
| Борщ со свежей капустой и картофелем                                                    | 260                  | 189           | 2,33         | 5,67         | 11,60         | 56    |
| Биточки из мяса цыпленка-бройлера                                                       | 100                  | 163           | 14,50        | 8,40         | 11,50         |       |
| Напиток яблочный(2вар)                                                                  | 200                  | 67            |              |              | 17,60         | 282   |
| <b>Итого за Без диеты</b>                                                               | <b>840</b>           | <b>856</b>    | <b>26,93</b> | <b>21,49</b> | <b>107,82</b> |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                    | <b>840</b>           | <b>856</b>    | <b>26,93</b> | <b>21,49</b> | <b>107,82</b> |       |
| <b>Итого за день</b>                                                                    |                      | <b>1 368</b>  | <b>41,13</b> | <b>36,38</b> | <b>186,56</b> |       |



УТВЕРЖДАЮ:  
АМИНОВА ОНЕСА ЮРИСОВНА ИТ

//

### МЕНЮ

на 14.10.2022. (вторая неделя пятница)

1-4 вит (завтр)

| Наименование        | Вес<br>блюда<br>(гр) | Цена,<br>(руб.) | Энерг<br>цен. | Белки | Жиры | Углеводы | № рец |
|---------------------|----------------------|-----------------|---------------|-------|------|----------|-------|
| Завтрак             |                      |                 |               |       |      |          |       |
| Без диеты           |                      |                 |               |       |      |          |       |
| салат фруктовый     | 70                   |                 |               |       |      |          |       |
| Итого за Без диеты  | 70                   | 9,09            |               |       |      |          |       |
| Итого за Завтрак    | 70                   | 9,09            |               |       |      |          |       |
| Итого за 30.09.2022 |                      | 9,09            |               |       |      |          |       |

//

//

СОГЛАСОВАНО  
МОБУ СОШ  
директор  
Куф

