



Меню на 02.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб
				белки	жиры	углеводы	белки			жиры	углеводы			
1	182/3	Каша жидкая молочная, голландский сыр	250	383,62	13,08	15,00	49,08	32,53	255	428,47	14,64	17,1	54,02	36,79
2	382	Какао с молоком	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55
3	ПР	Хлеб пшеничный	20	46,88	1,35	0,17	10,03	1,19	35	82,04	2,36	0,30	17,55	2,08
4	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,40
5														
6														
			590	601,56				50,87	620	686,01				57,2

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб
				белки	жиры	углеводы	белки			жиры	углеводы			
1	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	83,23	1,77	4,95	7,9	10,59	250	83,23	1,77	4,95	7,9	10,59
2	260	Гуляш	90	198,9	13,09	22	2,6	67,67	100	220,79	14,55	16,79	2,88	74,9
3	303	Каша вязкая (перловая)	150	142,8	3,2	5,2	20,8	5,43	180	171,36	3,84	6,24	24,96	7,8
4	378	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08
5	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
6	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,4	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,4
8	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид.пром.упаковке)	200	84,93	1	0	20,23	32	200	84,93	1	0	20,23	32
			1100	809,64				131,87	1165	912,77				142,89

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №1 им. И.Ф. Вараввы
 Кухтина Е.В.
 (подпись, печать)

Меню на 03.10.2023 г.

Завтрак									1-4 классы						5-11 классы					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб						
1	259	Жаркое по домашнему	175	312,61	17,01	15,68	25,86	67,73	200	357,05	19,4	17,92	29,54	77,51						
2	376	Фруктовый чай	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68						
3	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,10	0,70	0,10	1,89	10,45						
4	ПР	Кисломолочный продукт (в индив уп)	150	75,15	3,45	3,68	4,72	35,00												
5	ПР	Хлеб ржаной	25	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	40	81,92	2,66	0,48	16,73	2,26						
6	ПР	Хлеб пшеничный	25	58,60	1,69	0,22	12,54	1,49	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38						
			635	566,48				116,62	580	607,29				97,28						

Обед									1-4 классы						5-11 классы					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб						
1	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	10,45						
2	98	Суп крестьянский с крупой	250	74,56	1,48	4,92	6,09	6,27	250	74,56	1,48	4,92	6,09	6,27						
3	227	Рыба припущенная	110	155,95	19,28	8,36	0,9	40,36	110	155,95	19,28	8,36	0,9	40,36						
4	312	Картофельное пюре	150	205,86	3,07	4,8	20,44	10,73	180	247,03	3,68	5,76	24,53	14,16						
5	349	Компот из сухофруктов	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98						
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	70	164,08	4,73	0,6	35,11	4,16						
7	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54						
			850	726,51				75,29	955	853,88				84,92						

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 04.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	273/303	Котлеты рубленые ик кур/ Каша вязкая (ячневая)	240,00	452,91	19,44	19,32	50,32	38,86	280	522,07	22,23	21,75	59,35	43,53
2	379	Напиток кофейный на молоке	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38
3	24	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	20,48	1,05	0,19	3,64	9,43	100	25,43	1,30	0,23	4,54	11,81
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	25,00	58,60	1,69	0,22	12,54	1,49	35	82,04	2,36	0,30	17,55	2,08
6	ПР	Сок плодово-ягодный	200	84,93	1,00	0,00	20,23	32,00						
			770	761,02				91,57	650	794,12				67,78

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	104	Суп с мясными фрикадельками	250/20	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13	250/20	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13
2	ТК	Птица запеченная	90	221,44	19,3	16	0,06	50,84	110	286,57	24,98	20,71	0,08	60,84
3	143	Рагу из овощей	150	200,6	2,53	15,7	12,29	16,18	180	240,72	3,03	18,84	14,75	19,25
4	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
6	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
7	ПР	Кисломолочный продукт (в ннд.пром.упак)							180	90,18	4,14	4,42	5,66	32
			790	845,66				91,79	1050	1109,93				138,62

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 05.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб
				белки	жиры	углеводы	белки			жиры	углеводы			
1	268/312	Рыба запеченная под соусом/Картофельное пюре	260	357,79	11,19	14,11	33,75	40	310	426,58	13,29	16,78	40,31	48,99
2	377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	10,25	2,68	200	61,50	0,13	0,02	10,25	2,68
3	45	Салат из овощей (белокочанная капуста)	80	62,26	1,05	0,19	3,64	9,44	100	77,83	1,31	0,24	4,55	11,8
4	ПР	Хлеб ржаной	25	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	40	81,92	2,66	0,48	16,73	2,26
5	ТК	Пирог фруктовый "Школьный"	50	146,30	3,10	4,30	23,80	10,21	80	234,08	4,96	6,88	38,08	16,33
6	ПР	Хлеб пшеничный							25	58,6	1,68	0,22	12,54	1,49
		Итого	615	679,05				63,74	755	940,51				83,55

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб
				белки	жиры	углеводы	белки			жиры	углеводы			
1	71	Овощи свежие (помидоры)	60	12,84	0,42	0,06	1,13	7,06	100	21,4	0,7	0,1	1,89	11,78
2	96	Рассольник ленинградский	250	101,81	2,02	5,09	11,98	11,01	250	101,81	2,02	5,09	11,98	11,01
3	258	Мясо духовое	200	335,32	18,84	21,01	17,72	53,22	200	335,32	18,84	21,01	17,72	53,22
4	349	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10
		Итого	895	751,57				89,8	985	869,93				97,41

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г. П.



Меню на 06.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1-4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	260/302	Гуляш/Каша пшеничная вязкая	240	341,70	16,29	27,20	23,40	73,94	280	392,15	18,39	23,03	27,84	82,43
2	376	Фруктовый чай	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68
3	71	Овощи свежие (помидоры)	70	14,98	0,49	0,07	1,32	8,24	100	21,40	0,70	0,10	1,89	11,78
4	ПР	Хлеб ржаной	25	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	45	105,48	3,04	0,39	22,57	2,68
6	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60	130	57,72	0,54	0,54	13,80	10,40
			695	615,38				100,25	790	708,89				113,95

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1-4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	81	Борщ	250	117	3,56	5,12	14,17	7,58	250	117	3,56	5,12	14,17	7,58
2	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	53/147	197,5	19,5	9,9	7,6	28,16	53/147	197,5	19,5	9,9	7,6	28,16
3	376	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
5	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
6	ТК	Пирог фруктовый «Кубанский»	90	247,2	5,51	7,39	63,2	14,22	80	219,73	4,9	6,57	54,25	13,12
7	ПР	Сок плодово-ягодный (пром. упаковка)	200	84,93	1	0	20,23	32	200	84,93	1	0	20,23	32
Итого			820	882,77				87,68	835	913,9				88,06

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1 им. И.Ф. Варавы

Кухтина Е.Н.

ИМ (подпись, печать)

Меню на 09.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	269/143	Котлеты (биточки) особые/ Рагу из овощей	250,00	396,64	11,88	17,08	22,40	69,99	300	521,16	13,56	19,67	26,71	80,22
2	376	Чай с сахаром	200,00	60,46	0,06	0,02	10,40	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,40	1,08
3	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	25	58,60	1,68	0,22	12,54	1,49
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	71	Овощи свежие (огурцы)	60,00	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	10,45
			575	610,52				81,17	660	726				95,22

5-11 классы

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	99	Суп из овощей	250	87,87	1,59	4,99	9,15	8,59	250	87,87	1,59	4,99	9,15	8,59
2	267	Шницель мясной рублен.	90	255,81	12,38	18,15	10,74	38,8	100	284,23	13,75	20,17	11,93	42,24
3	ПР	Зеленый горошек консервирован.	60	66,91	1,73	1,63	3,47	13,71	100	59,12	2,88	2,72	5,78	22,85
4	309	Макаронные изделия отв.	110/60	172,5	4,83	5,19	26,62	7,93	140/60	155,4	4,2	4,6	24,3	9,55
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
8	338	Фрукты свежие (груши)	130	59,15	0,54	0,54	13,87	32,5	130	59,15	0,54	0,54	13,87	32,5
9	ПР	Кисломолочный продукт (в индив.пром. упаковке)							180	90,18	4,14	4,42	5,66	32
			790	888,34				110,04	1070	1091,85				159,13

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 10.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	291	Плов из отварной птицы	180,00	274,80	15,25	9,42	32,16	37,78	210	274,8	15,25	9,42	32,16	46,1
2	349	Компот из сухофруктов	200,00	106,00	0,66	0,09	32,01	6,98	200,00	106,00	0,66	0,09	32,01	6,98
3	71	Овощи свежие (помидоры)	70,00	14,98	0,49	0,07	1,32	8,24	100	21,40	0,70	0,10	1,89	11,78
4	ПР	Сок плодово-ягодный	200,00	84,93	1,00	0,00	20,23	32,00						
5	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
6	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	45	105,48	3,04	0,39	22,57	2,68
			715	625,67				88,79	590	579,36				69,52

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	81	Борщ	250	84,38	1,6	4,86	8,56	7,58	250	84,38	1,6	4,86	8,56	7,58
2	256	Мясо тушеное в соусе	90	205,32	6,59	18,35	3,45	35,55	100	228,14	7,33	20,39	3,84	35,62
3	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	228,72	3,58	7,34	37,08	8,05	180	274,46	4,29	8,81	44,5	9,85
4	349	Компот из сухофруктов	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	ПР	Молоко 3,2% (в инд.пром.упак)	200	106,6	5	5	13,6	35,00	200	106,6	5	5	13,6	35,00
			970	912,62				97,86	1035	1033,86				101,15

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №1 им. И.Ф.Вараввы
 Кухтина Е.В.



Меню на 11.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб
				ккал	белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры	углеводы	
1	278/302	Тефтели мясные под соусом/ Каша гречневая вязкая	260,00	225,17	12,07	8,37	44,59	31,81	290	253,73	13,63	9,09	52,39	33,58
2	376	Фруктовый чай	200,00	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	200,00	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68
3	45	Салат из овощей (белокач. капуста с морковью)	80,00	20,48	1,05	0,19	3,64	9,44	100	25,00	1,31	0,24	4,55	11,80
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38
6	ПР	Кондитерское изделие безкремовое (печенье)	25	103,54	2,12	2,82	17,42	4,75	38	157,32	3,22	4,28	26,46	7,22
			630	554,61				54,47	703	661,95				61,64

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб
				ккал	белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры	углеводы	
1	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	10,45
2	103	Суп с макаронными изделиями	250	106,81	2,38	5,08	12,9	6,29	250	106,81	2,38	5,08	12,9	6,29
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	6,53	11,22	24,65	110	165,06	9,61	7,98	13,71	28,97
4	125	Картофель отварной	150	141,42	2,86	5,61	19,86	14,71	180	169,71	3,43	6,74	23,84	18,26
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,58	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
8	338	Фрукты свежие (яблоки)	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10
9	ПР	Сок плодово-ягодный (в инд. пром. упаковке)	200	84,93	1	0	20,23	32	200	84,93	1	0	20,23	32
			1175	866,11				104,8	1270	941,77				117,09

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 12.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой	175	395,90	17,61	13,92	42,02	66,65	225	515,32	22,47	17,41	56,08	84,36
2	382	Какао с молоком	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55
3	338	Фрукты свежие (груши)	120	54,60	0,50	0,50	12,80	30,00	120	54,60	0,50	0,50	12,80	30,00
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	50	117,2	3,38	0,44	25,08	2,97
5														
6														
			535	662,04				106,58	595	804,9				124,88

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	104	Суп с мясными фрикадельками	270	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13	270	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13
2	267	Шницель натуральный рубл.	90	310,08	15,84	22,56	10,92	50,14	100	344,53	17,6	25,07	12,13	55,3
3	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	142,8	3,2	5,2	20,8	5,5	180	171,36	3,84	6,24	24,96	5,82
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
6	349	Компот из сухофруктов	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98
7	ПР	Кисломолочный продукт(в индивидуал. пром. упаковке)	450	225,45	11,24	12,5	23,59	80	180	90,18	4,14	4,42	5,66	32
		Итого	1220	1055,61				161,26	1035	1082,91				121,35

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 13.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	260/309	Птица в соусе с томатами/Макаронные изделия отварные с маслом	240,00	433,02	24,95	22,82	31,97	38,47	290	540,4	31,75	28,89	38,36	47,33
2	379	Напиток кофейный на молоке	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38
3	71	Овощи свежие (огурцы)	70,00	9,87	0,49	0,07	1,32	7,36	100	14,10	0,70	0,10	1,89	10,45
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	45	105,48	3,04	0,39	22,57	2,68
6	ПР	Кисломолочный продукт (в индив.упаковке)	150	75,15	3,45	3,68	4,72	35,00						
			725	755,90				93,00	670	824,56				70,82

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	82	Борщ с капустой и картофелем	250	95,2	1,8	4,92	10,93	3,91	250	95,2	1,8	4,92	10,93	3,91
2	261	Печень тушенная в соусе	100	156	13,3	8,8	5,7	39,47	120	187,2	15,96	10,56	6,84	47,36
3	205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	181,42	5,17	5,99	28,52	11,49	180	217,7	6,14	7,11	33,85	13,81
4	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	1,97
6	376	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08
7	ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	40	231,55	2,49	12,96	26,24	12,8	35	202,6	2,18	11,34	22,96	11,2
8	ПР	Молоко 3,2% (в индивид.пром.упаковке)	200	106,6	5	5	13,6	35	200	106,6	5	5	13,6	35
			1020	1012,83				108,45	1085	1092,32				117,9

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 16.10.2023 г.

Завтрак

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1- 4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	182/3	Каша жидкая молочная, голландский сыр	250	383,62	13,08	15,00	49,08	32,53	255	428,47	14,64	17,1	54,02	36,79
2	382	Какао с молоком	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55
3	ПР	Хлеб пшеничный	20	46,88	1,35	0,17	10,03	1,19	35	82,04	2,36	0,30	17,55	2,08
4	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,40
5														
6														
			590	601,56				50,87	620	686,01				57,2

Обед

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1- 4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	83,23	1,77	4,95	7,9	10,59	250	83,23	1,77	4,95	7,9	10,59
2	260	Гуляш	90	198,9	13,09	22	2,6	67,67	100	220,79	14,55	16,79	2,88	74,9
3	303	Каша вязкая (перловая)	150	142,8	3,2	5,2	20,8	5,43	180	171,36	3,84	6,24	24,96	7,8
4	378	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08
5	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
6	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,4	130	57,72	0,54	0,54	13,87	10,4
8	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид.пром.упаковке)	200	84,93	1	0	20,23	32	200	84,93	1	0	20,23	32
			1100	809,64				131,87	1165	912,77				142,89

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 17.10.2023 г.

Завтрак

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	1- 4 классы		5-11 классы		белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
								стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	стоимость, руб				
1	259	Жаркое по домашнему	175	312,61	17,01	15,68	25,86	67,73	200	357,05	19,4	17,92	29,54	77,51	
2	376	Фруктовый чай	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	
3	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,10	0,70	0,10	1,89	10,45	
4	ПР	Кисломолочный продукт (в индив уп)	150	75,15	3,45	3,68	4,72	35,00							
5	ПР	Хлеб ржаной	25	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	40	81,92	2,66	0,48	16,73	2,26	
6	ПР	Хлеб пшеничный	25	58,60	1,69	0,22	12,54	1,49	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	
			635	566,48				116,62	580	607,29				97,28	

Обед

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	1- 4 классы		5-11 классы		белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
								стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	стоимость, руб				
1	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	10,45	
2	98	Суп крестьянский с крупой	250	74,56	1,48	4,92	6,09	6,27	250	74,56	1,48	4,92	6,09	6,27	
3	227	Рыба припущенная	110	155,95	19,28	8,36	0,9	40,36	110	155,95	19,28	8,36	0,9	40,36	
4	312	Картофельное пюре	150	205,86	3,07	4,8	20,44	10,73	180	247,03	3,68	5,76	24,53	14,16	
5	349	Компот из сухофруктов	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	70	164,08	4,73	0,6	35,11	4,16	
7	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54	
			850	726,51				75,29	955	853,88				84,92	

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 18.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	5-11 классы					
									вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	273/303	Котлеты рубленые из кур/ Каша вязкая (ячневая)	240,00	452,91	19,44	19,32	50,32	38,86	280	522,07	22,23	21,75	59,35	43,53
2	379	Напиток кофейный на молоке	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38
3	24	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80,00	20,48	1,05	0,19	3,64	9,43	100	25,43	1,30	0,23	4,54	11,81
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	25,00	58,60	1,69	0,22	12,54	1,49	35	82,04	2,36	0,30	17,55	2,08
6	ПР	Сок плодово-ягодный	200	84,93	1,00	0,00	20,23	32,00						
			770	761,02				91,57	650	794,12				67,78

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	5-11 классы					
									вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	104	Суп с мясными фрикадельками	250/20	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13	250/20	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13
2	ТК	Птица запеченная	90	221,44	19,3	16	0,06	50,84	110	286,57	24,98	20,71	0,08	60,84
3	143	Рагу из овощей	150	200,6	2,53	15,7	12,29	16,18	180	240,72	3,03	18,84	14,75	19,25
4	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
6	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
7	ПР	Кисломолочный продукт (в ннд.пром.упак)							180	90,18	4,14	4,42	5,66	32
			790	845,66				91,79	1050	1109,93				138,62

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 19.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	268/312	Рыба запеченная под соусом/Картофельное пюре	260	357,79	11,19	14,11	33,75	40	310	426,58	13,29	16,78	40,31	48,99
2	377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	10,25	2,68	200	61,50	0,13	0,02	10,25	2,68
3	45	Салат из овощей (белокочанная капуста)	80	62,26	1,05	0,19	3,64	9,44	100	77,83	1,31	0,24	4,55	11,8
4	ПР	Хлеб ржаной	25	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	40	81,92	2,66	0,48	16,73	2,26
5	ТК	Пирог фруктовый "Школьный"	50	146,30	3,10	4,30	23,80	10,21	80	234,08	4,96	6,88	38,08	16,33
6	ПР	Хлеб пшеничный							25	58,6	1,68	0,22	12,54	1,49
		Итого	615	679,05				63,74	755	940,51				83,55

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1-4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	71	Овощи свежие (помидоры)	60	12,84	0,42	0,06	1,13	7,06	100	21,4	0,7	0,1	1,89	11,78
2	96	Рассольник ленинградский	250	101,81	2,02	5,09	11,98	11,01	250	101,81	2,02	5,09	11,98	11,01
3	258	Мясо духовое	200	335,32	18,84	21,01	17,72	53,22	200	335,32	18,84	21,01	17,72	53,22
4	349	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10
		Итого	895	751,57				89,8	985	869,93				97,41

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №102 им. И.Ф. Вараввы
Климина Е.В.

Меню на 20.10.2023 г.

Завтрак

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	260/302	Гуляш/Каша пшеничная вязкая	240	341,70	16,29	27,20	23,40	73,94	280	392,15	18,39	23,03	27,84	82,43
2	376	Фруктовый чай	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	200	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68
3	71	Овощи свежие (помидоры)	70	14,98	0,49	0,07	1,32	8,24	100	21,40	0,70	0,10	1,89	11,78
4	ПР	Хлеб ржаной	25	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	45	105,48	3,04	0,39	22,57	2,68
6	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60	130	57,72	0,54	0,54	13,80	10,40
		Итого	695	615,38				100,25	790	708,89				113,95

Обед

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	1- 4 классы			стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	5-11 классы			стоимость, руб
					белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
1	81	Борщ	250	117	3,56	5,12	14,17	7,58	250	117	3,56	5,12	14,17	7,58
2	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	53/147	197,5	19,5	9,9	7,6	28,16	53/147	197,5	19,5	9,9	7,6	28,16
3	376	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
5	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
6	ТК	Пирог фруктовый «Кубанский»	90	247,2	5,51	7,39	63,2	14,22	80	219,73	4,9	6,57	54,25	13,12
7	ПР	Сок плодово-ягодный (пром. упаковка)	200	84,93	1	0	20,23	32	200	84,93	1	0	20,23	32
		Итого	820	882,77				87,68	835	913,9				88,06

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 23.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб
				белки	жиры	углеводы	белки			жиры	углеводы			
1	269/143	Котлеты (биточки) особые/ Рагу из овощей	250,00	396,64	11,88	17,08	22,40	69,99	300	521,16	13,56	19,67	26,71	80,22
2	376	Чай с сахаром	200,00	60,46	0,06	0,02	10,40	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,40	1,08
3	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	25	58,60	1,68	0,22	12,54	1,49
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	71	Овощи свежие (огурцы)	60,00	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	10,45
			575	610,52				81,17	660	726				95,22

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал				стоимость, руб
				белки	жиры	углеводы	белки			жиры	углеводы			
1	99	Суп из овощей	250	87,87	1,59	4,99	9,15	8,59	250	87,87	1,59	4,99	9,15	8,59
2	267	Шницель мясной рублен.	90	255,81	12,38	18,15	10,74	38,8	100	284,23	13,75	20,17	11,93	42,24
3	ПР	Зеленый горошек консервирован.	60	66,91	1,73	1,63	3,47	13,71	100	59,12	2,88	2,72	5,78	22,85
4	309	Макаронные изделия отв.	110/60	172,5	4,83	5,19	26,62	7,93	140/60	155,4	4,2	4,6	24,3	9,55
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,00
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	45	92,16	2,99	0,54	18,83	2,54
8	338	Фрукты свежие (груши)	130	59,15	0,54	0,54	13,87	32,5	130	59,15	0,54	0,54	13,87	32,5
9	ПР	Кисломолочный продукт (в индив.пром.упаковке)							180	90,18	4,14	4,42	5,66	32
			790	888,34				110,04	1070	1091,85				159,13

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Директор МБОУ СОШ №1 И.Ф.Вараввы
Кукутина Е.В.

Меню на 24.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1-4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	291	Плов из отварной птицы	180,00	274,80	15,25	9,42	32,16	37,78	210	274,8	15,25	9,42	32,16	46,1
2	349	Компот из сухофруктов	200,00	106,00	0,66	0,09	32,01	6,98	200,00	106,00	0,66	0,09	32,01	6,98
3	71	Овощи свежие (помидоры)	70,00	14,98	0,49	0,07	1,32	8,24	100	21,40	0,70	0,10	1,89	11,78
4	ПР	Сок плодово-ягодный	200,00	84,93	1,00	0,00	20,23	32,00						
5	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
6	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	45	105,48	3,04	0,39	22,57	2,68
			715	625,67				88,79	590	579,36				69,52

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1-4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	81	Борщ	250	84,38	1,6	4,86	8,56	7,58	250	84,38	1,6	4,86	8,56	7,58
2	256	Мясо тушеное в соусе	90	205,32	6,59	18,35	3,45	35,55	100	228,14	7,33	20,39	3,84	35,62
3	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	228,72	3,58	7,34	37,08	8,05	180	274,46	4,29	8,81	44,5	9,85
4	349	Компот из сухофруктов	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	ПР	Молоко 3,2% (в инд.пром.упак)	200	106,6	5	5	13,6	35,00	200	106,6	5	5	13,6	35,00
			970	912,62				97,86	1035	1033,86				101,15

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 25.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1-4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	278/302	Тефтели мясные под соусом/ Каша гречневая вязкая	260,00	225,17	12,07	8,37	44,59	31,81	290	253,73	13,63	9,09	52,39	33,58
2	376	Фруктовый чай	200,00	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68	200,00	60,46	0,60	0,40	10,40	4,68
3	45	Салат из овощей (белокач. капуста с морковью)	80,00	20,48	1,05	0,19	3,64	9,44	100	25,00	1,31	0,24	4,55	11,80
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38
6	ПР	Кондитерское изделие безкремовое (печенье)	25	103,54	2,12	2,82	17,42	4,75	38	157,32	3,22	4,28	26,46	7,22
			630	554,61				54,47	703	661,95				61,64

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	1-4 классы				стоимость, руб	вес блюда, г	5-11 классы				стоимость, руб
				Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы			Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	
1	71	Овощи свежие (огурцы)	60	8,46	0,42	0,06	1,14	6,31	100	14,1	0,7	0,1	1,89	10,45
2	103	Суп с макаронными изделиями	250	106,81	2,38	5,08	12,9	6,29	250	106,81	2,38	5,08	12,9	6,29
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	6,53	11,22	24,65	110	165,06	9,61	7,98	13,71	28,97
4	125	Картофель отварной	150	141,42	2,86	5,61	19,86	14,71	180	169,71	3,43	6,74	23,84	18,26
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,58	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
7	ПР	Хлеб ржаной	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
8	338	Фрукты свежие (яблоки)	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10	125	55,5	0,52	0,52	13,33	10
9	ПР	Сок плодово-ягодный (в инд. пром. упаковке)	200	84,93	1	0	20,23	32	200	84,93	1	0	20,23	32
			1175	866,11				104,8	1270	941,77				117,09

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Им.И.Ф.Варавы

Меню на 26.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб
				ккал	белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры	углеводы	
1	222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой	175	395,90	17,61	13,92	42,02	66,65	225	515,32	22,47	17,41	56,08	84,36
2	382	Какао с молоком	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55	200	117,78	4,07	3,50	17,50	7,55
3	338	Фрукты свежие (груши)	120	54,60	0,50	0,50	12,80	30,00	120	54,60	0,50	0,50	12,80	30,00
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	50	117,2	3,38	0,44	25,08	2,97
5														
6														
			535	662,04				106,58	595	804,9				124,88

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность,				стоимость, руб
				ккал	белки	жиры	углеводы			ккал	белки	жиры	углеводы	
1	104	Суп с мясными фрикадельками	270	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13	270	136,56	6,18	5,52	15,54	15,13
2	267	Шницель натуральный рубл.	90	310,08	15,84	22,56	10,92	50,14	100	344,53	17,6	25,07	12,13	55,3
3	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	142,8	3,2	5,2	20,8	5,5	180	171,36	3,84	6,24	24,96	5,82
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	93,76	2,7	0,34	20,06	2,38	65	152,36	4,39	0,55	32,6	3,86
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	2,26
6	349	Компот из сухофруктов	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98	200	106	0,66	0,09	32,01	6,98
7	ПР	Кисломолочный продукт (в индивидуал. пром. упаковке)	450	225,45	11,24	12,5	23,59	80	180	90,18	4,14	4,42	5,66	32
		Итого	1220	1055,61				161,26	1035	1082,91				121,35

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1 им. И.Ф. Вараввы

Кухня Е.В.

И.И.Ф. Вараввы
(подпись печать)

Меню на 27.10.2023 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	260/309	Птица в соусе с томатами/Макаронные изделия отварные с маслом	240,00	433,02	24,95	22,82	31,97	38,47	290	540,4	31,75	28,89	38,36	47,33
2	379	Напиток кофейный на молоке	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38	200,00	92,90	2,90	2,50	14,70	8,38
3	71	Овощи свежие (огурцы)	70,00	9,87	0,49	0,07	1,32	7,36	100	14,10	0,70	0,10	1,89	10,45
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	51,20	1,66	0,30	10,46	1,41	35	71,68	2,33	0,42	14,64	1,98
5	ПР	Хлеб пшеничный	40,00	93,76	2,70	0,34	20,06	2,38	45	105,48	3,04	0,39	22,57	2,68
6	ПР	Кисломолочный продукт (в индив.упаковке)	150	75,15	3,45	3,68	4,72	35,00						
			725	755,90				93,00	670	824,56				70,82

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	82	Борщ с капустой и картофелем	250	95,2	1,8	4,92	10,93	3,91	250	95,2	1,8	4,92	10,93	3,91
2	261	Печень тушенная в соусе	100	156	13,3	8,8	5,7	39,47	120	187,2	15,96	10,56	6,84	47,36
3	205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	181,42	5,17	5,99	28,52	11,49	180	217,7	6,14	7,11	33,85	13,81
4	ПР	Хлеб пшеничный	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57	60	140,64	4,05	0,51	30,09	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	20	40,96	1,33	0,24	8,37	1,13	40	81,92	2,66	0,48	16,74	1,97
6	376	Чай с сахаром	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08	200	60,46	0,06	0,02	10,4	1,08
7	ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	40	231,55	2,49	12,96	26,24	12,8	35	202,6	2,18	11,34	22,96	11,2
8	ПР	Молоко 3,2% (в индивид.пром.упаковке)	200	106,6	5	5	13,6	35	200	106,6	5	5	13,6	35
			1020	1012,83				108,45	1085	1092,32				117,9

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.