





**Меню на 10.01.2025 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	267/309	Шницель рубленый натуральный/Макаронные изделия отварные	240,00	424,26	17,92	22,67	33,02	55,02	280	486,37	20,38	25,97	39,09	60,21
2	376	Фруктовый чай	200,00	59,00	0,13	0,02	14,64	5,43	200,00	59,00	0,13	0,02	14,64	5,43
3	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60,00	12,00	0,67	0,06	2,10	12,38	100	20,00	1,12	0,10	3,50	20,63
4	ПР	Сок плодово-ягодный	200,00	94,00	0,00	0,00	23,40	40,00	200,00	94,00	0,00	0,00	23,40	13,33
5	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,61	35	74,9	1,65	0,25	17,43	2,38
6	ПР	Хлеб пшеничный	20,00	48,40	1,62	0,20	9,76	1,36	35	84,70	2,83	0,35	17,80	1,97
			<b>745</b>	<b>691,16</b>				<b>115,80</b>	<b>850</b>	<b>818,97</b>				<b>103,95</b>

**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	91,25	1,6	7,85	8,56	9,54	250	91,25	1,6	7,85	8,56	9,54
2	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6	31,53	200	210	19,5	9,9	7,6	31,53
3	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	1,15	200	60	0,07	0,02	15	1,15
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,71	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
5	ПР	Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,9
6	ТК	Пирог фруктовый «Кубанский»	80	219,73	4,9	2,57	44,25	15,57	80	219,73	4,9	2,57	44,25	15,57
7	ПР	Сок плодово-ягодный (пром. упаковка)	200	94	0	0	23,4	40	200	94	0	0	23,4	40
			<b>1010</b>	<b>857,38</b>				<b>103,08</b>	<b>1035</b>	<b>916,28</b>				<b>104,76</b>

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



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

Меню на 13.01.2025 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	182/15	Каша жидкая молочная, голландский сыр	230	353,70	12,77	17,04	37,05	37,77	255	398,04	14,8	19,49	40,58	42,87
2	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,15	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,15
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,80	3,23	0,40	19,52	2,71	60	145,00	4,74	0,60	29,28	4,07
4	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40
			590	563,78				53,03	635	656,32				59,49

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	99	Суп из овощей	250	95,25	1,59	4,99	9,15	6,5	250	95,25	1,59	4,99	9,15	6,5
2	267	Шницель мясной рубленый	90	255,81	12,5	18,15	6,58	36,99	100	284,23	13,88	20,17	7,31	40,07
3	ПР	Зеленый горошек консервирован.	60	34,8	1,8	0,3	4,38	15,23	100	58	3	0,5	7,3	25,38
4	309	Макаронные изделия отварные	180	202,14	6,5	5,42	31,78	9,44	200	202,9	5,68	6,1	31,3	9,55
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,73	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,73
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,71	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
7	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,29	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,90
8	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,5	0,5	12,8	11,40	100	47	0,4	0,4	9,8	9,50
9	ПР	Кисломолочный продукт (в индив. пром. упаковке)							180	91,8	5,22	4,5	7,56	40
			960	892,26				89,29	1235	1131,86				143,7

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



**Меню на 14.01.2025 г.**

**Завтрак 1-4 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	294/142	Коглеты рубленые/ Картофель и овощи, тушеные в соусе	240,00	450,00	17,56	26,20	35,98	54,07	300	548	20,24	31,92	45,01	67,7
2	377	Чай с лимоном	200,00	62,00	0,13	0,02	15,20	3,15	200	62,00	0,13	0,02	15,20	3,15
3	ПР	Хлеб пшеничный	20,00	48,40	1,62	0,20	9,76	1,36	20	46,70	1,62	0,20	9,76	1,36
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,61	35	74,90	1,65	0,25	17,43	2,26
5	45	Салат из белокочанной капусты	60,00	35,76	0,79	1,95	3,76	4,88	100	59,6	1,32	3,25	6,27	8,97
6	ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150,00	76,50	4,35	3,75	6,30	40,00	180	91,80	5,22	4,50	7,56	40,00
			695	726,16				105,07	835	883				123,44

**Обед 1-4 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	91,25	1,6	7,85	8,56	9,54	250	91,25	1,6	7,85	8,56	9,54
2	256	Мясо тушеное	90	205,2	6,59	18,34	3,44	31,5	100	228	7,32	20,38	3,83	31,5
3	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	203,55	3,6	11,51	37,08	9,56	180	246,24	4,32	13,82	44,49	11,36
4	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	7,89	200	82,6	0,66	0,09	32,01	7,89
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,29	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,58
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
7	ПР	Молоко 3,2% (в инд.пром.упак)	200	120	5,8	6,4	9,4	40,00	200	120	5,8	6,4	9,4	40,00
8														
9														
			970	890,4				103,85	1035	1009,39				106,94

Шеф-повар *Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 15.01.2025 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	260/171	Гуляш/ Каша гречневая рассыпчатая	240,00	461,40	21,39	30,95	39,97	38,43	300,00	571,00	25,51	36,34	52,7	45,23
2	382	Какао с молоком	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	9,11	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	9,11
3	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60,00	6,00	0,48	0,06	1,02	11,77	100,00	10,00	0,80	0,10	1,70	19,62
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,80	0,18	12,45	1,61	35,00	74,90	1,65	0,25	17,43	2,26
5	ПР	Хлеб пшеничный	25,00	60,50	2,02	0,25	12,20	1,70	35,00	84,70	2,83	0,35	17,80	2,38
6	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40
			670	753,20				74,02	790	912,4				90

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	70	Овощи соленые (помидоры)	60	12,00	0,67	0,06	2,1	12,38	100	20	1,1	0,1	3,5	20,63
2	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,84	17,46	9,48	250	118,25	2,69	2,84	17,46	9,48
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	16,53	11,22	28,62	110	165,06	9,6	17,98	13,71	33,53
4	125	Картофель отварной	150	136,5	2,76	5,42	19,17	20,96	180	163,8	3,31	6,5	23	25,98
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,73	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,73
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,80	3,24	0,4	9,96	2,71	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
7	ПР	Хлеб ржаной	40	85,60	1,8	0,28	19,92	2,58	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58
8	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,5	0,5	12,8	11,40	100	47	0,4	0,4	9,8	9,50
9	ПР	Сок плодово-ягодный	200	94,00	0	0	23,4	40,0	200	94	0	0	23,4	40,00
			1150	842,86				133,86	1240	950,09				151,5

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



**Меню на 16.01.2025 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	232/312	Рыба запеченная под соусом/Картофельное пюре	250	275,37	10,09	12,70	30,17	47,37	310	334,9	11,81	15,09	37,95	53,59
2	376	Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	5,43	200	59	0,13	0,02	14,64	5,43
3	ПР	Зеленый горошек консервированный	60	34,80	1,80	0,30	4,38	15,23	100	58	3	0,5	7,3	25,38
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,61	35	74,9	1,65	0,25	17,43	2,26
5	ПР	Кондитерское изделие (печенье)	40	165,80	3,40	4,52	27,88	10,8	40	165,8	3,4	4,52	27,8	10,8
6	ПР	Хлеб пшеничный							35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,38
		<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>588,47</b>				<b>80,44</b>	<b>720</b>	<b>777,3</b>				<b>99,84</b>

**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	106	2,2	7,5	15,4	19,86	250	106	2,2	7,5	15,4	19,86
2	267	Шницель натуральный рубленый	90	255,81	12,5	18,15	6,58	46,59	100	344,53	17,6	25,07	12,13	51,16
3	303	Каша вязкая (пшеничная)	150	152,4	4	4,24	24,56	7,12	180	182,88	4,8	5,09	29,46	7,46
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	9,96	2,71	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,29	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58
6	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	7,89	200	82,6	0,2	0	20,8	7,89
7	ПР	Кисломолочный продукт ( в индивид. пром. упаковке)	450	229,5	13,05	11,25	70,77	105	180	91,8	5,22	4,5	7,56	40
		<b>Итого</b>	<b>1200</b>	<b>965,91</b>				<b>190,46</b>	<b>1010</b>	<b>1038,41</b>				<b>133,02</b>

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 17.01.2025 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/ПР	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой	190	384,00	18,73	13,98	45,52	80,68	240	486,5	23,6	17,48	58,32	101,09
2	349	Компот из сухофруктов	200	82,60	0,20	0,00	20,80	7,89	200	82,60	0,20	0,00	20,80	7,89
3	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40
4	ПР	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,58	0,20	12,20	1,36	50	121	4,04	0,5	24,3	3,39
5														
6														
			530	568,28				101,33	610	743,38				123,77

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	103,75	1,8	7,85	10,93	9,54	250	103,75	1,8	7,85	10,93	9,54
2	261	Печень тушенная в соусе	100	159	13,5	9,2	3,81	35,84	120	190,8	16,2	11,04	4,57	42,02
3	205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	188,4	5,17	7,19	28,52	13,04	180	188,4	5,17	7,19	28,52	13,04
4	ПР	Хлеб пшеничный	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,29	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58
6	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15	1,15	200	60	0,07	0,02	15	1,15
7	ПР	Молоко 3,2% (в индивид.пром.упаковке)	200	120	5,8	6,4	9,4	40,00	200	120	5,8	6,4	9,4	40,00
8	ПР	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	191,45	2,38	11,34	19,46	12,25	35	191,45	2,38	11,34	19,46	12,25
		Итого	1045	1010,4				117,18	1085	1085				124,65

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 1 им. И. Ф. Варавы  
 Кухина Е. В.

Меню на 20.01.2025 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	260/303	Гуляш/Каша пшеничная вязкая	240	351,30	17,09	26,24	27,16	80,19	300	424,2	19,87	30,09	35,63	88,52		
2	376	Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	5,43	200	59,00	0,13	0,02	14,64	5,43		
3	ПР	Кукуруза консервированная	60	41,40	1,50	0,72	6,30	20,38	100	69,00	2,50	1,20	10,50	33,97		
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,61	35	74,9	1,65	0,25	17,43	2,26		
5	ПР	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76	1,36	35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,38		
6	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40	120	53,28	0,50	0,50	12,80	11,40		
			665	606,88				120,37	790	765,08				143,96		

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	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	12	0,67	0,06	2,1	12,38	100	20	1,11	0,1	3,5	20,63		
2	98	Суп крестьянский с крупой	250	76,25	1,48	4,92	6,09	7,4	250	76,25	1,48	4,92	6,09	7,4		
3	227	Рыба припущенная	110	85,25	12,29	2,06	2,87	46,47	110	85,25	12,29	2,06	2,87	46,47		
4	312	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,44	20,4	180	164,69	3,67	5,76	24,53	23,99		
5	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	7,89	200	82,6	0,2	0	20,8	7,89		
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,71	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07		
7	ПР	Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,9		
		Итого	850	575,75				99,83	945	670,09				113,35		

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г. П.





**Меню на 21.01.2025 г.**

**Завтрак**

**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	278/303	Тефтели мясные под соусом/ Каша пшеничная вязкая	240	264,87	8,65	11,51	31,57	26,74	300	329,3	10,54	13,94	40,44	28,34
2	379	Напиток кофейный на молоке	200	92,90	2,90	2,50	14,70	8,08	200	92,90	2,90	2,50	14,70	8,08
3	52	Салат из свеклы отварной	60	55,68	0,84	3,60	4,96	6,42	100	92,80	1,40	6,00	8,27	9,74
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,61	35	74,9	1,65	0,25	17,43	2,26
5	ПР	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,02	0,25	12,20	1,70	35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,38
6	ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	150	76,50	4,35	3,75	6,30	40,00	180	91,80	5,22	4,50	7,56	40,00
			<b>700</b>	<b>603,95</b>				<b>84,55</b>	<b>850</b>	<b>766,4</b>				<b>90,8</b>

**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	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,77	4,95	7,9	14,32	250	89,75	1,77	4,95	7,9	14,32
2	260	Гуляш	90	198,9	13,09	22	2,6	73,07	100	221	14,55	26	2,89	80,83
3	303	Каша вязкая (перловая)	150	135	3,01	4,09	21,36	7,01	180	162	3,61	4,9	25,6	8,3
4	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	6,5	200	81	1,52	1,35	15,9	6,5
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,71	60	145	4,86	0,6	29,28	4,07
6	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,29	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,5	0,5	12,8	11,4	100	47	0,4	0,4	9,8	9,5
8	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	94	0	0	23,4	40	200	94	0	0	23,4	40
			<b>1070</b>	<b>791,53</b>				<b>156,3</b>	<b>1130</b>	<b>925,35</b>				<b>166,1</b>

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.