



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

Курочкина Е. В.  
 И. Ф. Варавва  
 (подпись, печать)

**Меню на 01.03.2024 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	267/309	Шницель рубленый натуральный/Макаронные изделия отварные	240,00	424,26	17,92	22,67	33,02	51,73	280	486,37	20,38	25,97	39,09	56,87
2	376	Фруктовый чай	200,00	59,00	0,13	0,02	14,64	4,67	200,00	59,00	0,13	0,02	14,64	4,67
3	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60,00	12,00	0,67	0,06	2,10	11,96	100	20,00	1,12	0,10	3,50	19,94
4	ПР	Сок плодово-ягодный	200,00	94,00	0,00	0,00	23,40	32,00						
5	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
6	ПР	Хлеб пшеничный	20,00	48,40	1,62	0,20	9,76	1,19	35	84,70	2,83	0,35	17,80	2,08
			745	691,16				102,96	650	724,97				85,53

**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	81	Борщ	250	91,25	1,6	7,85	8,56	7,63	250	91,25	1,6	7,85	8,56	7,63
2	229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6	29,81	200	210	19,5	9,9	7,6	29,81
3	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	1,07	200	60	0,07	0,02	15	1,07
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
6	ТК	Пирог фруктовый «Кубанский»	80	219,73	4,9	2,57	44,25	12,77	80	219,73	4,9	2,57	44,25	12,77
7	ПР	Сок плодово-ягодный (пром. упаковка)	200	94	0	0	23,4	32	200	94	0	0	23,4	32
			1010	857,38				87,92	1035	916,28				89,39

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



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

Меню на 04.03.2024 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	182/15	Каша жидкая молочная, голландский сыр	230	353,70	12,77	17,04	37,05	32,45	255	398,04	14,8	19,49	40,58	37,21
2	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,07	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,07
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,80	3,23	0,40	19,52	2,38	60	145,20	4,74	0,60	29,28	3,57
4	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	47,00	0,40	0,40	9,80	8,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	8,00
5														
6														
			570	557,50				43,90	615	650,24				49,85

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	95,25	1,59	4,99	9,15	9,18	250	95,25	1,59	4,99	9,15	9,18
2	267	Шницель мясной рублен.	90	255,81	12,5	18,15	6,58	34,86	100	284,23	13,88	20,17	7,31	37,9
3	ПР	Зеленый горошек консервирован.	60	34,8	1,8	0,3	4,38	13,71	100	58	3	0,5	7,3	22,85
4	309	Макаронные изделия отв.	180	202,14	6,5	5,42	31,78	7,62	200	202,9	5,68	6,1	31,3	9,20
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
8	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8	8	100	47	0,4	0,4	9,8	8
9	ПР	Кисломолочный продукт ( в индив.пром.упаковке)							180	91,8	5,22	4,5	7,56	32
			940	885,98				81,89	1235	1131,86				130,25

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 05.03.2024 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	295/142	Котлеты рубленые/ Картофель и овощи, тушенные в соусе	240,00	450,00	17,56	26,20	35,98	47,11	300	548	20,24	31,92	45,01	58,23
2	377	Чай с лимоном	200,00	62,00	0,13	0,02	15,20	3,07	200	62,00	0,13	0,02	15,20	3,07
3	ПР	Хлеб пшеничный	20,00	48,40	1,62	0,20	9,76	1,19	20	46,70	1,62	0,20	9,76	1,19
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,90	1,65	0,25	17,43	1,97
5	45	Салат из белокочанной капусты	60,00	35,76	0,79	1,95	3,76	4,59	100	59,6	1,32	3,25	6,27	8,38
6	ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	150,00	76,50	4,35	3,75	6,30	35,00						
			695	726,16				92,37	655	791,2				72,84

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	81	Борщ	250	91,25	1,6	7,85	8,56	7,63	250	91,25	1,6	7,85	8,56	7,63
2	256	Мясо тушеное	90	205,2	6,59	18,34	3,44	31,47	100	228	7,32	20,38	3,83	31,47
3	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	203,55	3,6	11,51	37,08	8,05	180	246,24	4,32	13,82	44,49	9,85
4	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,66	0,09	32,01	6,99
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Молоко 3,2% (в инд.пром.упак)	200	120	5,8	6,4	9,4	35	200	120	5,8	6,4	9,4	35
8														
9														
			970	890,4				93,84	1035	1009,39				97,05

Шеф-повар

*Байко*

Бойко Г.П.



Меню на 06.03.2024 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	260/171	Гуляш/ Каша гречневая рассыпчатая	240,00	461,40	21,39	30,95	39,97	37,77	300,00	571,00	25,51	36,34	52,7	44,27
2	382	Какао с молоком	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	7,39	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	7,39
3	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60,00	6,00	0,48	0,06	1,02	11,38	100,00	10,00	0,80	0,10	1,70	18,97
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,80	0,18	12,45	1,41	35,00	74,90	1,65	0,25	17,43	1,97
5	ПР	Хлеб пшеничный	25,00	60,50	2,02	0,25	12,20	1,49	35,00	84,70	2,83	0,35	17,80	2,08
6														
			550	699,92				59,44	670	859,12				74,68

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 соленные (помидоры)	60	12,00	0,67	0,06	2,1	11,96	100	20	1,5	1	3,5	19,94
2	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,84	17,46	6,19	250	118,25	2,69	2,84	17,46	6,19
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	16,53	11,22	25,79	110	165,06	9,6	17,98	13,71	30,41
4	125	Картофель отварной	150	136,5	2,76	5,42	19,17	13,51	180	163,8	3,31	6,5	23	16,77
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,80	3,24	0,4	9,96	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Хлеб ржаной	40	85,60	1,8	0,28	19,92	2,26	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26
8	338	Фрукты свежие (груши)	100	47,00	0,4	0,4	9,8	25,0	100	47	0,4	0,4	9,8	25,00
9	ПР	Сок плодово-ягодный	200	94,00	0	0	23,4	32,0	200	94	0	0	23,4	32,00
			1130	836,58				124,1	1240	950,09				141,15

Шеф-повар

*Boiko*

Бойко Г.П.



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

Меню на 07.03.2024 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	232/312	Рыба запеченная под соусом/Картофельное пюре	250	275,37	10,09	12,70	30,17	37,61	310	334,9	11,81	15,09	37,95	41,42
2	376	Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	4,67	200	59	0,13	0,02	14,64	4,67
3	ПР	Зеленый горошек консервированный	60	34,80	1,80	0,30	4,38	13,71	100	58	3	0,5	7,3	22,85
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
5	ПР	Кондитерское изделие (печенье)	40	165,80	3,40	4,52	27,88	7,6	40	165,8	3,4	4,52	27,8	7,6
6	ПР	Хлеб пшеничный							35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,08
		Итого	575	588,47				65	720	777,3				80,59

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	106	2,2	7,5	15,4	15,55	250	106	2,2	7,5	15,4	15,55
2	267	Шницель натуральный рубл.	90	255,81	12,5	18,15	6,58	44,68	100	344,53	17,6	25,07	12,13	49,22
3	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	152,4	4	4,24	24,56	5,50	180	182,88	4,8	5,09	29,46	5,82
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	9,96	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26
6	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99
7	ПР	Кисломолочный продукт( в индивидуал. пром. упаковке)	450	229,5	13,05	11,25	70,77	80	180	91,8	5,22	4,5	7,56	32
		Итого	1200	965,91				156,23	1010	1038,41				115,41

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.





Меню на 11.03.2024 г.

Завтрак

1-4 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	260/302	Гуляш/Каша пшеничная вязкая	240	351,30	17,09	26,24	27,16	76,08	300	424,2	19,87	30,09	35,63	84,12
2	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,07	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,07
3	ПР	Кукуруза консервированная	60	41,40	1,50	0,72	6,30	17,47	100	69,00	2,50	1,20	10,50	29,12
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
5	ПР	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,62	0,20	9,76	1,19	35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,08
6	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	47,00	0,40	0,40	9,80	8,00						
			645	601,60				105,22	670	712,8				118,36

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб
1	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	12	0,67	0,06	2,1	11,96	100	20	1,11	0,1	3,5	19,94
2	98	Суп крестьянский с крупой	250	76,25	1,48	4,92	6,09	6,17	250	76,25	1,48	4,92	6,09	6,17
3	227	Рыба припущенная	110	85,25	12,29	2,06	2,87	43,38	110	85,25	12,29	2,06	2,87	43,38
4	312	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,44	12,48	180	164,69	3,67	5,76	24,53	16,28
5	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
8	ПР	Молоко 3,2% (в индивид.пром.упаковке)	200	120	5,8	6,4	9,4	35						
		Итого	1050	695,75				120,62	945	670,09				98,87

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 12.03.2024 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	278/303	Тефтели мясные под соусом/ Каша пшеничная вязкая	240	264,87	8,65	11,51	31,57	24,24	300	329,3	10,54	13,94	40,44	25,8
2	378	Чай с молоком	200	81,00	1,52	1,35	15,90	5,25	200	81,00	1,52	1,35	15,90	5,25
3	52	Салат из свеклы отварной	60	55,68	0,84	3,60	4,96	5,09	100	92,80	1,40	6,00	8,27	7,54
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
5	ПР	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,02	0,25	12,20	1,49	35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,08
6	ПР	Кисломолоч.продукт (в индивид.пром.упаковке)	150	76,50	4,35	3,75	6,30	35,00						
			700	592,05				72,48	670	662,7				42,64

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	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,77	4,95	7,9	11,1	250	89,75	1,77	4,95	7,9	11,1
2	260	Гуляш	90	198,9	13,09	22	2,6	70,58	100	221	14,55	26	2,89	78,09
3	303	Каша вязкая (перловая)	150	135	3,01	4,09	21,36	7,07	180	162	3,61	4,9	25,6	8,35
4	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	5,25	200	81	1,52	1,35	15,9	5,25
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
6	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26
7	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8	8	100	47	0,4	0,4	9,8	8
8	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид.пром.упаковке)	200	94	0	0	23,4	32	200	94	0	0	23,4	32
			1050	785,25				137,51	1130	925,35				148,62

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №11 им. И. Ф. Вараввы

Меню на 13.03.2024 г.

Завтрак

1- 4 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	258	Мясо духовое	173	290,05	16,30	18,70	15,33	41,20	200	335,32	18,84	21,01	17,72	46,53
2	349	Компот из сухофруктов	200	82,60	0,20	0,00	20,80	6,99	200	82,60	0,20	0,00	20,80	6,99
3	47	Салат из квашенной капусты	60	51,42	1,02	3,00	5,07	11,36	100	85,70	1,70	5,00	3,23	18,93
5	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упак)	200	94,00	0,00	0,00	23,40	32,00						
6	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
7	ПР	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,02	0,25	12,20	1,49	35	84,70	2,83	0,35	17,80	2,08
			683	632,07				94,46	570	663,22				76,5

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	104	Суп с мясными фрикадельками	250	106	2,2	2,78	15,4	15,55	250	106	2,2	7,5	15,4	15,55
2	ТК	Птица запеченная	90	221,44	19,3	18,5	0,06	51,98	110	270,64	23,59	19,55	0,07	62,23
3	143	Рагу из овощей	150	202,8	2,56	15,7	12,28	16,18	180	243,4	3,03	18,84	14,74	19,25
4	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01
5	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
6	ПР	Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
7	ПР	Кисломолочный продукт (в индив. пром. упаковке)							180	91,8	5,22	4,5	7,56	32,00
8														
			770	824,02				93,36	1025	1064,52				140,15

Шеф-повар

*Байко*

Бойко Г.П.





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

Кукунина Е.В.  
И.И.Ф. Вараввы  
(подпись)

**Меню на 14.03.2024 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	291	Плов из отварной птицы	180,00	274,80	15,25	9,42	32,16	37,80	210	320,6	17,79	10,99	37,57	44,12
2	382	Какао с молоком	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	7,39	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	7,39
3	73	Икра кабачковая	60,00	80,28	1,64	4,31	8,73	10,30	100	133,80	2,73	7,18	14,55	17,11
4	ПР	Кондитерское изделие (печенье)	20,00	82,90	1,70	2,26	13,94	3,80	40	165,8	3,4	4,52	27,88	7,60
5	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
6	ПР	Хлеб пшеничный	25,00	60,50	2,02	0,25	12,20	1,49	35	84,70	2,83	0,35	17,80	2,08
			510	670,50				62,19	620	898,32				80,27

**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 натуральные соленые (огурцы)	60	6	0,48	0,06	1,02	11,38	100	10	0,8	0,1	1,7	18,97
2	96	Рассольник ленинградский	250	107,25	2,02	5,09	11,98	12,05	250	107,25	2,02	5,09	11,98	12,05
3	258	Мясо духовое	200	335,32	18,84	21,01	17,72	46,53	200	335,32	18,84	21,01	17,72	46,53
4	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	338	Фрукты свежие (груши)	100	47	0,4	0,3	9,8	25	100	47	0,4	0,3	9,8	25
8														
			870	717,77				105,46	955	823,47	29,14	27,41	113,69	115,65

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



**Меню на 15.03.2024 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	51,73	280	486,37	20,38	25,97	39,09	56,87
2	376	Фруктовый чай	200,00	59,00	0,13	0,02	14,64	4,67	200,00	59,00	0,13	0,02	14,64	4,67
3	70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60,00	12,00	0,67	0,06	2,10	11,96	100	20,00	1,12	0,10	3,50	19,94
4	ПР	Сок плодово-ягодный	200,00	94,00	0,00	0,00	23,40	32,00						
5	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
6	ПР	Хлеб пшеничный	20,00	48,40	1,62	0,20	9,76	1,19	35	84,70	2,83	0,35	17,80	2,08
			<b>745</b>	<b>691,16</b>				<b>102,96</b>	<b>650</b>	<b>724,97</b>				<b>85,53</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	7,63	250	91,25	1,6	7,85	8,56	7,63
2	229	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	210	19,5	9,9	7,6	29,81	200	210	19,5	9,9	7,6	29,81
3	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	1,07	200	60	0,07	0,02	15	1,07
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
6	ТК	Пирог фруктовый «Кубанский»	80	219,73	4,9	2,57	44,25	12,77	80	219,73	4,9	2,57	44,25	12,77
7	ПР	Сок плодово-ягодный (пром. упаковка)	200	94	0	0	23,4	32	200	94	0	0	23,4	32
			<b>1010</b>	<b>857,38</b>				<b>87,92</b>	<b>1035</b>	<b>916,28</b>				<b>89,39</b>

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 18.03.2024 г.

Завтрак

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	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	182/15	Каша жидкая молочная, голландский сыр	230	353,70	12,77	17,04	37,05	32,45	255	398,04	14,8	19,49	40,58	37,21
2	376	Чай с сахаром	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,07	200	60,00	0,07	0,02	15,00	1,07
3	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,80	3,23	0,40	19,52	2,38	60	145,20	4,74	0,60	29,28	3,57
4	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	47,00	0,40	0,40	9,80	8,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	8,00
5														
6														
			570	557,50				43,90	615	650,24				49,85

Обед

1-4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	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	99	Суп из овощей	250	95,25	1,59	4,99	9,15	9,18	250	95,25	1,59	4,99	9,15	9,18
2	267	Шницель мясной рублен.	90	255,81	12,5	18,15	6,58	34,86	100	284,23	13,88	20,17	7,31	37,9
3	ПР	Зеленый горошек консервирован.	60	34,8	1,8	0,3	4,38	13,71	100	58	3	0,5	7,3	22,85
4	309	Макаронные изделия отв.	180	202,14	6,5	5,42	31,78	7,62	200	202,9	5,68	6,1	31,3	9,20
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	19,52	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
8	338	Фрукты свежие (яблоки)	100	47	0,4	0,4	9,8	8	100	47	0,4	0,4	9,8	8
9	ПР	Кисломолочный продукт ( в индив.пром.упаковке)							180	91,8	5,22	4,5	7,56	32
			940	885,98				81,89	1235	1131,86				130,25

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 19.03.2024 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	295/142	Котлеты рубленые/ Картофель и овощи, тушеные в соусе	240,00	450,00	17,56	26,20	35,98	47,11	300	548	20,24	31,92	45,01	58,23
2	377	Чай с лимоном	200,00	62,00	0,13	0,02	15,20	3,07	200	62,00	0,13	0,02	15,20	3,07
3	ПР	Хлеб пшеничный	20,00	48,40	1,62	0,20	9,76	1,19	20	46,70	1,62	0,20	9,76	1,19
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,90	1,65	0,25	17,43	1,97
5	45	Салат из белокочанной капусты	60,00	35,76	0,79	1,95	3,76	4,59	100	59,6	1,32	3,25	6,27	8,38
6	ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	150,00	76,50	4,35	3,75	6,30	35,00						
			695	726,16				92,37	655	791,2				72,84

**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	7,63	250	91,25	1,6	7,85	8,56	7,63
2	256	Мясо тушеное	90	205,2	6,59	18,34	3,44	31,47	100	228	7,32	20,38	3,83	31,47
3	302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	203,55	3,6	11,51	37,08	8,05	180	246,24	4,32	13,82	44,49	9,85
4	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,66	0,09	32,01	6,99
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,54
6	ПР	Хлеб пшеничный	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Молоко 3,2% (в инд.пром.упак)	200	120	5,8	6,4	9,4	35	200	120	5,8	6,4	9,4	35
8														
9														
			970	890,4				93,84	1035	1009,39				97,05

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



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

Кукина Е.В.

(подпись, печать)

Меню на 20.03.2024 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	260/171	Гуляш/ Каша гречневая рассыпчатая	240,00	461,40	21,39	30,95	39,97	37,77	300,00	571,00	25,51	36,34	52,7	44,27
2	382	Какао с молоком	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	7,39	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	7,39
3	70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60,00	6,00	0,48	0,06	1,02	11,38	100,00	10,00	0,80	0,10	1,70	18,97
4	ПР	Хлеб ржаной	25,00	53,50	1,80	0,18	12,45	1,41	35,00	74,90	1,65	0,25	17,43	1,97
5	ПР	Хлеб пшеничный	25,00	60,50	2,02	0,25	12,20	1,49	35,00	84,70	2,83	0,35	17,80	2,08
6														
			550	699,92				59,44	670	859,12				74,68

**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	70	Овощи соленые (помидоры)	60	12,00	0,67	0,06	2,1	11,96	100	20	1,5	1	3,5	19,94
2	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,84	17,46	6,19	250	118,25	2,69	2,84	17,46	6,19
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	16,53	11,22	25,79	110	165,06	9,6	17,98	13,71	30,41
4	125	Картофель отварной	150	136,5	2,76	5,42	19,17	13,51	180	163,8	3,31	6,5	23	16,77
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01	200	111,38	0,12	0,1	27,5	5,01
6	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,80	3,24	0,4	9,96	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
7	ПР	Хлеб ржаной	40	85,60	1,8	0,28	19,92	2,26	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26
8	338	Фрукты свежие (груши)	100	47,00	0,4	0,4	9,8	25,0	100	47	0,4	0,4	9,8	25,00
9	ПР	Сок плодово-ягодный	200	94,00	0	0	23,4	32,0	200	94	0	0	23,4	32,00
			1130	836,58				124,1	1240	950,09				141,15

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.





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

Кудина Е.В.

ИМ. И. Ф. ВАРАВВЫ

(подпись, печать)

Меню на 21.03.2024 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	232/312	Рыба запеченная под соусом/Картофельное пюре	250	275,37	10,09	12,70	30,17	37,61	310	334,9	11,81	15,09	37,95	41,42
2	376	Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	4,67	200	59	0,13	0,02	14,64	4,67
3	ПР	Зеленый горошек консервированный	60	34,80	1,80	0,30	4,38	13,71	100	58	3	0,5	7,3	22,85
4	ПР	Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1,41	35	74,9	1,65	0,25	17,43	1,97
5	ПР	Кондитерское изделие (печенье)	40	165,80	3,40	4,52	27,88	7,6	40	165,8	3,4	4,52	27,8	7,6
6	ПР	Хлеб пшеничный							35	84,7	2,83	0,35	17,8	2,08
		Итого	575	588,47				65	720	777,3				80,59

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	104	Суп с мясными фрикадельками	250	106	2,2	7,5	15,4	15,55	250	106	2,2	7,5	15,4	15,55
2	267	Шницель натуральный рубл.	90	255,81	12,5	18,15	6,58	44,68	100	344,53	17,6	25,07	12,13	49,22
3	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	152,4	4	4,24	24,56	5,50	180	182,88	4,8	5,09	29,46	5,82
4	ПР	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24	0,4	9,96	2,38	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,26
6	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99	200	82,6	0,2	0	20,8	6,99
7	ПР	Кисломолочный продукт ( в индивидуал. пром. упаковке)	450	229,5	13,05	11,25	70,77	80	180	91,8	5,22	4,5	7,56	32
		Итого	1200	965,91				156,23	1010	1038,41				115,41

Шеф-повар

*Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 22.03.2024 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	190	384,00	18,73	13,98	45,52	72,40	240	486,5	23,6	17,48	58,32	90,78
2	349	Компот из сухофруктов	200	82,60	0,20	0,00	20,80	6,99	200	82,60	0,20	0,00	20,80	6,99
3	338	Фрукты свежие	100	47,00	0,40	0,30	9,80	25,00						
4	ПР	Хлеб пшеничный	20	48,40	1,58	0,20	12,20	1,19	50	121	4,04	0,5	24,3	2,98
5														
6														
			510	562,00				105,58	490	690,1				100,75

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	7,63	250	103,75	1,8	7,85	10,93	7,63
2	261	Печень тушенная в соусе	100	159	13,5	9,2	3,81	31,80	120	190,8	16,2	11,04	4,57	37,41
3	205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	188,4	5,17	7,19	28,52	11,08	180	188,4	5,17	7,19	28,52	11,08
4	ПР	Хлеб пшеничный	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57	60	145	4,86	0,6	29,28	3,57
5	ПР	Хлеб ржаной	20	42,8	0,9	0,14	9,96	1,13	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,27
6	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	1,07	200	60	0,07	0,02	15	1,07
7	ПР	Молоко 3,2% (в индивид.пром.упаковке)							200	120	5,8	6,4	9,4	35
8	ПР	Кондитерские изделия (вафли молочные)	35	191,45	2,38	11,34	19,46	11,2	35	191,45	2,38	11,34	19,46	11,2
		Итого	845	890,4				67,48	1085	1085				109,23

Шеф-повар

*Байко*

Бойко Г.П.