



Меню на 02.12.2024 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	260/303	Гуляш/Каша пшеничная вязкая	240	351,30	17,09	26,24	27,16	79,55	300	424,2	19,87	30,09	35,63	87,83
2	376	Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	4,70	200	59,00	0,13	0,02	14,64	4,70
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	9,60	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60
			665	606,88				117,20	790	765,08				140,74

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 (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	7,36	250	76,25	1,48	4,92	6,09	7,36
3	227	Рыба припущенная	110	85,25	12,29	2,06	2,87	44,39	110	85,25	12,29	2,06	2,87	44,39
4	312	Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,8	20,44	18,8	180	164,69	3,67	5,76	24,53	22,7
5	349	Компот из сухофруктов	200	82,6	0,2	0	20,8	7,54	200	82,6	0,2	0	20,8	7,54
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				95,34	945	670,09				108,9

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



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

Кузнецова
 И.Ф. Варавы
 (подпись, печать)

Меню на 03.12.2024 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	278/303	Тефтели мясные под соусом/ Каша пшеничная вязкая	240	264,87	8,65	11,51	31,57	26,05	300	329,3	10,54	13,94	40,44	27,58
2	379	Напиток кофейный на молоке	200	92,90	2,90	2,50	14,70	7,68	200	92,90	2,90	2,50	14,70	7,68
3	52	Салат из свеклы отварной	60	55,68	0,84	3,60	4,96	6,43	100	92,80	1,40	6,00	8,27	9,48
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	37,00	180	91,80	5,22	4,50	7,56	33,60
			700	603,95				80,47	850	766,4				82,98

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	13,2	250	89,75	1,77	4,95	7,9	13,2
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	6,41	180	162	3,61	4,9	25,6	7,68
4	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	6,1	200	81	1,52	1,35	15,9	6,1
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	9,6	100	47	0,4	0,4	9,8	8
8	ПР	Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке)	200	94	0	0	23,4	35	200	94	0	0	23,4	35
			1070	791,53				147,38	1130	925,35				157,46

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



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

Меню на 04.12.2024 г.

Завтрак 1-4 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	258	Мясо духовое	173	290,05	16,30	18,70	15,33	45,11	200	335,32	18,84	21,01	17,72	51,7
2	349	Компот из сухофруктов	200	82,60	0,20	0,00	20,80	7,54	200	82,60	0,20	0,00	20,80	7,54
3	47	Салат из квашенной капусты	60	51,42	1,02	3,00	5,07	13,62	100	85,70	1,70	5,00	3,23	22,69
5	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60
6	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
7	ПР	Хлеб пшеничный	25	60,50	2,02	0,25	12,20	1,70	35	84,70	2,83	0,35	17,80	2,38
			603	591,35				79,18	690	716,5				96,17

Обед 1-4 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	2,78	15,4	18,51	250	106	2,2	7,5	15,4	18,51
2	ТК	Птица запеченная	90	221,44	19,3	18,5	0,06	49,7	110	270,64	23,59	19,55	0,07	59,45
3	143	Рагу из овощей	150	202,8	2,56	15,7	12,28	21,25	180	243,4	3,03	18,84	14,74	25,3
4	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	4,97	200	111,38	0,12	0,1	27,5	4,97
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	40	85,6	1,8	0,28	19,92	2,58	45	96,3	2,02	0,31	22,41	2,9
7	ПР	Кисломолочный продукт (в индив.пром.упаковке)							180	91,8	5,22	4,5	7,56	35,00
8														
			770	824,02				99,72	1025	1064,52				150,2

Шеф-повар *Бойко*

Бойко Г.П.



Меню на 25.12.2024 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	260/171	Гуляш/ Каша гречневая рассыпчатая	240,00	461,40	21,39	30,95	39,97	38,68	300,00	571,00	25,51	36,34	52,7	45,36						
2	382	Какао с молоком	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	8,59	200,00	118,52	4,08	3,54	17,58	8,59						
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	1,61	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	9,60	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60						
			670	753,20				71,56	790	912,4				87,16						
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	70	Овощи соленные (помидоры)	60	12,00	0,67	0,06	2,1	11,96	100	20	1,1	0,1	3,5	19,94						
2	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,84	17,46	8,92	250	118,25	2,69	2,84	17,46	8,92						
3	234	Котлеты или биточки рыбные	90	135,05	7,86	16,53	11,22	27,58	110	165,06	9,6	17,98	13,71	32,3						
4	125	Картофель отварной	150	136,5	2,76	5,42	19,17	19,29	180	163,8	3,31	6,5	23	23,95						
5	342	Компот из фруктов	200	111,38	0,12	0,1	27,5	4,97	200	111,38	0,12	0,1	27,5	4,97						
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	9,60	100	47	0,4	0,4	9,8	8,00						
9	ПР	Сок плодово-ягодный	200	94,00	0	0	23,4	35,0	200	94	0	0	23,4	35,00						
			1150	842,86				122,61	1240	950,09				139,73						

Шеф-повар *Boiko*

Бойко Г.П.



Меню на 26.12.2024 г.

Завтрак

1- 4 классы

5-11 классы

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	стоимость, руб	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	44,68	310	334,9	11,81	15,09	37,95	50,47
2	376	Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	4,7	200	59	0,13	0,02	14,64	4,7
3	ПР	Зеленый горошек консервированный	60	34,80	1,80	0,30	4,38	14,22	100	58	3	0,5	7,3	23,69
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
		Итого	575	588,47				76,01	720	777,3				94,3

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	18,51	250	106	2,2	7,5	15,4	18,51
2	267	Шницель натуральный рубленый	90	255,81	12,5	18,15	6,58	47,21	100	344,53	17,6	25,07	12,13	51,94
3	303	Каша вязкая (пшеничная)	150	152,4	4	4,24	24,56	6,48	180	182,88	4,8	5,09	29,46	6,8
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	7,54	200	82,6	0,2	0	20,8	7,54
7	ПР	Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке)	450	229,5	13,05	11,25	70,77	95	180	91,8	5,22	4,5	7,56	35
		Итого	1200	965,91				178,74	1010	1038,41				126,44

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.



Меню на 27.12.2024 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	222/ПР	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенкой	190	384,00	18,73	13,98	45,52	66,37	240	486,5	23,6	17,48	58,32	83,36
2	349	Компот из сухофруктов	200	82,60	0,20	0,00	20,80	7,54	200	82,60	0,20	0,00	20,80	7,54
3	338	Фрукты свежие (яблоки)	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60	120	53,28	0,50	0,50	12,80	9,60
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				84,87	610	743,38				103,89

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	103,75	1,8	7,85	10,93	9,34	250	103,75	1,8	7,85	10,93	9,34
2	261	Печень тушенная в соусе	100	159	13,5	9,2	3,81	35,35	120	190,8	16,2	11,04	4,57	41,52
3	205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	188,4	5,17	7,19	28,52	11,14	180	188,4	5,17	7,19	28,52	11,14
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	1,10	200	60	0,07	0,02	15	1,10
7	ПР	Молоко 3,2% (в индивид.пром.упаковке)	200	120	5,8	6,4	9,4	35,00	200	120	5,8	6,4	9,4	35,00
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				109,54	1085	1085				117,00

Шеф-повар

Бойко

Бойко Г.П.