

Утверждаю

Директор

М.П.



К. В. Понимашкина

ДОКУМЕНТОВ

Утверждаю

Директор МОУ

М.П.

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях
« » 2022г.

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Понедельник-1															
Завтрак (1 смена)															
302М	Каша гречневая	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	18,64
260М	Котлета из говядины с соусом	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	60,61
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	55,12	0,88	12,15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,6
	Булочка	100	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	25,00
ИТОГО за завтрак			24,95	22,53	98,01	696,40	0,40	6,58	30,75	3,99	53,92	323,30	124,82	5,11	120,00

Обед (2 смена)

45М	Салат из белокачанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45	0,00	0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	18,60
97М	Суп картофельный с макаронами	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20	0,00	0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	19,21
125М	Рис отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	13,89
232М	Рыба тушеная с овощами	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	52,52
349М	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	10,18
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,76	29,58	143,62	0,12	0,00	1,80	1,18	19,70	82,20	27,30	1,97	5,60
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,55	16,18	101,93	643,81	0,57	71,41	54,95	5,91	156,19	423,84	135,39	5,65	120,00
Всего за Понедельник 1			47,50	38,71	199,94	1340,21	0,97	77,99	85,70	9,90	210,11	747,14	260,21	10,76	

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание

Шеф повар

Утверждаю: С.И.И.И.И.

Директор: С.И.И.И.И.

М.П. С.И.И.И.И.



Утверждаю:

Директор МОУ

М.П.

МЕНЮ

по бесплатному питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

« » 2022г.

День/ неделя № рецеп	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Вторник 1															
Завтрак (1 смена)															
177М	Каша пшениная с изюмом	250	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61	34,80
15М	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	18,77
382М	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	19,43
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,60
	Фрукты	150	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	43,4
ИТОГО за завтрак			18,60	15,09	86,31	561,53	0,37	39,23	77,12	1,05	446,05	456,14	113,96	3,66	120,00
Обед (2 смена)															
73М	Горошек зеленый	30	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	13,13
81М	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70	0,00	1,49	34,33	37,17	18,84	0,90	20,89
302М	Каша гречневая	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	16,64
297М	Котлета из кур, соус	50/40	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35	53,73
350М	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	10,01
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,76	29,58	143,62	0,12	0,00	1,80	1,18	19,70	82,20	27,30	1,97	5,60
ИТОГО за обед			27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97	120,00
ВСЕГО за Вторник-1			46,19	38,48	195,75	1318,08	0,75	114,61	147,82	7,01	566,14	775,53	205,02	9,63	

Количество детей на завтрак	
Количество детей на обед	
Всего детей	

Ответственный за питание

Шеф повар

Утверждаю: МОУ СШ № 1

Директор МОУ СШ № 1

М.П.

Утверждаю

Директор МОУ

М.П.

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

« » 2022г.

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена,руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Среда-1															
Завтрак (1 смена)															
125M	Рис отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	23,89
	Ежики мясные с соусом	90	26,18	9,45	0,00	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58	61,84
377M	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	6,15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,12
	Сок	200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	25,00
ИТОГО за завтрак			33,27	14,25	70,70	526,94	0,37	70,28	67,60	2,81	69,07	335,69	82,38	7,14	120,00

Обед (2 смена)															
63K	Салат из моркови с курагой	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	0,00	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48	21,65
119M	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19	19,54
309M	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	11,77
267K	Печень тушеная в соусе	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73	49,56
473K	Чай с шиповником	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	11,88
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,76	29,58	143,62	0,12	0,00	1,80	1,18	19,70	82,20	27,30	1,97	5,60
ИТОГО за обед			37,09	24,81	120,02	856,83	0,86	103,45	6040,64	9,13	121,60	559,43	112,25	11,68	120,00
Всего за Среда-1			70,36	39,06	190,72	1383,77	1,23	173,73	6108,24	11,94	190,67	895,12	194,63	18,82	

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание

Шеф повар

Утверждаю
 Директор МОУ
 М.П. _____



Утверждаю
 Директор МОУ
 М.П. _____

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях
 « » 2022г.

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
НЕДЕЛЯ I																
Четверг-1																
Завтрак (1 смена)																
233М	Каша молочная Дружба	250	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19	36,68	
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	13,77	
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	46,52	
419К	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	0,00	129,60	97,20	15,12	0,13	19,43	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,60	
ИТОГО за завтрак			33,50	27,81	78,03	706,30	0,38	18,04	138,05	4,16	522,04	545,47	92,54	5,57	120,00	
Обед (2 смена)																
94К	Винегрет овощной	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60	10,34	
87М	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	19,76	
291М	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36	76,10	
342М	Компот из сухофруктов	180	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00	0,00	0,12	14,80	12,00	10,40	0,26	8,20	
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,76	29,58	143,62	0,12	0,00	1,80	1,18	19,70	82,20	27,30	1,97	5,60	
ИТОГО за обед			31,13	30,07	103,90	811,48	0,39	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76	120,00	
ВСЕГО за Четверг-1			64,63	57,88	181,93	1517,78	0,77	65,48	226,50	11,66	635,37	957,90	211,68	11,33		

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание

Шеф повар

Утверждаю

ООО "СПИТ" _____

Директор

М.П.



М.П. Подпись _____

Утверждаю

директор МОУ _____

М.П.

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях

« » 2022г.

Дни/неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Пятница-1															
Завтрак (1 смена)															
	Горошек зеленый	30	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	13,75
212М	Омлет с картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60	64,15
423М	Булочка	100	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71	25,00
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	13,50
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,60
ИТОГО за завтрак			26,44	32,53	70,68	685,03	0,51	62,23	361,15	5,51	152,55	406,33	60,65	5,43	120,00
Обед (2 смена)															
73 М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30	0,00	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58	14,58
95М	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94	26,51
277К	Рагу овощное с курицей	300	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80	0,00	1,27	14,16	148,05	19,18	2,17	63,34
	Чай из шиповника	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	9,97
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,76	29,58	143,62	0,12	0,00	1,80	1,18	19,70	82,20	27,30	1,97	5,60
ИТОГО за обед			24,43	21,33	71,07	578,29	0,35	78,24	6,70	5,15	91,61	327,11	89,75	8,18	120,00
ИТОГО за Пятница-1			50,87	53,86	141,75	1263,32	0,86	140,47	367,85	10,66	244,16	733,44	150,40	13,61	

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание

Шеф повар