



УТВЕРЖДАЮ  
 директор МКОУ «СОШ №1»  
 Иванушкина А.Н.  
 08 ноября 2022 год

# МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ №1

### на «14-15-16-17-18» ноября 2022г.

Наименование блюда, изделия	Выход	Цена блюда,	№ рец.	Энергетическая	Пищевые вещества, г			
					Белки	Жиры	Углеводы	
7-11 лет завтрак 20%-25%								
14.ноя	Каша "Дружба"	200/5	25	195	291,00	7,70	10,60	21,00
	Какао на натуральном молоке	200	21	433	134,00	2,90	2,50	24,80
	Булочка сдобная	60	20	471	152,00	3,60	3,00	22,20
<b>Итого за день</b>		<b>465,00</b>	<b>66,00</b>		<b>577,00</b>	<b>14,20</b>	<b>16,10</b>	<b>68,00</b>
15.ноя	Котлета мясная с соусом	70/30	62	98	252,00	16,20	14,50	13,90
	Макароны отварные с маслом с хлеб	150/5	9	331	198,00	5,70	5,00	42,40
		40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Компот из чернослива	200	15	394	115,00	0,20	0,2	27,90
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>90,00</b>		<b>662,90</b>	<b>25,30</b>	<b>20,38</b>	<b>103,60</b>
16.ноя	курица запеченая	80	55	125	174,00	12,56	12,60	0,20
	Греча отварная рассыпчатая с напиток шиповник	150/5	17	323	206,00	3,60	4,60	37,70
		200	13	301	111,00	0,60	0,20	27,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Соус томатный	50	5	233	36,00	0,60	2,20	3,40
<b>Итого за день</b>		<b>525,00</b>	<b>94,00</b>		<b>624,90</b>	<b>20,56</b>	<b>20,28</b>	<b>87,70</b>
17.ноя	Голубцы ленивые	70	44	178	106,21	12,56	14,69	4,93
	Пюре картофельное с маслом с хлеб	150/5	30	335	141,00	3,10	4,40	20,30
		40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	кисель	200	9	274	116,19	1,36	0,00	29,02
	Соус красный основной	50	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
<b>Итого за день</b>		<b>500,00</b>	<b>90,00</b>		<b>497,30</b>	<b>20,82</b>	<b>21,97</b>	<b>77,05</b>
18.ноя	печень по-строгановски	100	60	123	125,00	8,25	14,60	2,50
	рис припущен.	155/5	11	323	213,00	3,70	4,60	39,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
<b>Итого за день</b>		<b>500,00</b>	<b>80,00</b>		<b>470,90</b>	<b>15,25</b>	<b>19,88</b>	<b>70,00</b>
<b>Всего за 5 дней</b>			<b>420,00</b>		<b>2833,00</b>	<b>96,13</b>	<b>98,61</b>	<b>406,35</b>
<b>сбалансированность:</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>

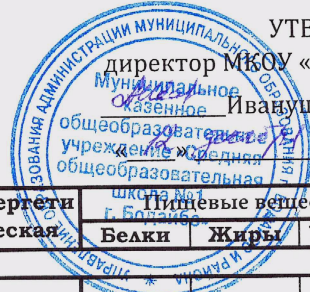
меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.

# МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ №1

### на «14-15-16-17-18» ноября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МКОУ «СОШ №1»  
Иванушкина А.Н.  
2022 год

Наименование блюда, изделия	Выход	Цена блюда,	№ рец.	Энергетическая	Пищевые вещества, г			
					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>7-11 лет завтрак+обед 50%-60%</b>								
14.ноя	завтрак:							
	Каша "Дружба"	200/5	25,00	195	291,00	7,70	10,60	21,00
	Какао на натуральном молоке	200	21,00	433	134,00	2,90	2,5	24,80
	Булочка сдобная	1/50	20	471	152,00	3,60	3,00	22,20
	<i>Всего за завтрак</i>	455						
	обед:							
	Суп крестьянский с крупой	250/20	44,00	65	206,89	2,03	5,26	11,37
	хлеб/ сыр	40/10	14,00	к/к	177,90	8,20	18,68	29,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>Всего за обед</i>	520						
<b>Итого</b>	<b>Итого за день</b>	<b>975</b>	<b>129,00</b>		<b>996,79</b>	<b>24,53</b>	<b>40,04</b>	<b>117,87</b>
15.ноя	завтрак:							
	Котлета мясная в красном соусе	70/30	62,00	98	252,00	16,20	14,50	13,90
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	9,00	331	198,00	5,70	5,0	42,40
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Компот из чернослива	1/200	15	394	115,00	0,20	0,2	27,90
	<i>Всего за завтрак</i>	495						
	обед:							
	Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	250/20	45,00	56	297,54	11,70	15,00	31,60
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
<i>Всего за обед</i>	510							
<b>Итого</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1005</b>	<b>144,00</b>		<b>1093,34</b>	<b>40,30</b>	<b>36,06</b>	<b>163,70</b>
16.ноя	завтрак:							
	курица запеченая	80	55,00	125	174,00	12,56	12,60	0,20
	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	17,00	323	206,00	3,60	4,6	37,70
	напиток шиповник	200	13,00	301	111,00	0,60	0,20	27,00
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Соус томатный	50	5	233	36,00	0,60	2,20	3,40
	<i>Всего за завтрак</i>	525						
	обед:							
	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	250	45,00	63	499,54	27,90	4,30	91,50
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10	
Булочка домашняя	100	37,00	467	360,00	6,60	12,40	55,80	
<i>Всего за обед</i>	590							
<b>Итого</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1115</b>	<b>185,00</b>		<b>1617,34</b>	<b>58,36</b>	<b>37,66</b>	<b>263,50</b>
17.ноя	завтрак:							
	Голубцы ленивые	70	44,00	178	106,21	12,56	14,69	4,93
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	30,00	335	141,00	3,10	5,4	20,30
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	кисель	200	9,00	274	116,19	1,36	0,00	29,02
	Соус красный основной	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
	<i>Всего за завтрак</i>	495						
	обед:							
	Суп с лапшой домашней	250	35,00	60	398,54	12,70	12,50	28,80
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
сыр	10	10,00	15	286,23	8,60	17,00	0,20	
чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10	
<i>Всего за обед</i>	500							
<b>Итого</b>	<b>Итого за день</b>	<b>995</b>	<b>144,00</b>		<b>1314,97</b>	<b>45,42</b>	<b>53,15</b>	<b>134,55</b>
18.ноя	завтрак:							
	печень по-строгановски	100	60,00	123	125,00	8,25	14,60	2,50
	рис припущен.	160	11,00	323	213,00	3,70	4,8	39,00
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>Всего за завтрак</i>	500						
	обед:							
	Щи из свежей капусты на м/б с мясом	250/20	44,00	53	391,00	21,70	25,60	78,40
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
<i>Всего за обед</i>	510							
<b>Итого за день</b>	<b>1005</b>	<b>133,00</b>		<b>994,80</b>	<b>40,25</b>	<b>46,36</b>	<b>176,90</b>	
<b>Всего за 5 дней</b>			<b>735,00</b>		<b>6017,24</b>	<b>208,86</b>	<b>213,27</b>	<b>856,52</b>
<b>сбалансированность:</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>

меню составил: заведующая столовой Анищенко Л.М.



УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «СОШ №1»

Иванушкина А.Н.

2022 год



# МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ №1

### на «14-15-16-17-18-19» ноября 2022г.

Наименование блюда, изделия		Выход	Цена блюда,	№ рец.	Энергетическ	Пищевые вещества, г		
						Белки	Жиры	Углеводы
<b>ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ</b>								
12-18 лет завтрак 20%-25%								
14.ноя	Тефтели из говядины в белом со	70/30	53	283	201,00	9,90	13,50	9,90
	Пюре гороховое	180/5	13	167	292,00	17,70	5,80	41,60
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Какао на натуральном молоке	200	21	433	134,00	2,90	2,50	24,80
	<b>Итого комплекс</b>			<b>91,00</b>	<b>883</b>	<b>724,90</b>	<b>33,70</b>	<b>22,48</b>
дополнение	Суп крестьянский с крупой	250	30	65	206,89	2,03	5,26	11,37
	булочка сдобная в ассортименте	1/100	40					
15.ноя	Котлета мясная в красном соусе	70/30	62	98	252,00	16,20	14,50	13,90
	Макароны отварные с маслом сл	180/5	11	331	198,00	0,70	5,00	42,40
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Компот из чернослива	1/200	15	394	115,00	0,20	0,2	27,90
	<b>Итого комплекс</b>			<b>92,00</b>		<b>662,90</b>	<b>20,30</b>	<b>20,38</b>
дополнение	Борщ из свежей капусты на м/б с	250/20	32	56	297,54	1,70	5,00	11,60
	булочка сдобная в ассортименте	1/100	40					
16.ноя	курица запеченая	80	55	125	174,00	12,56	12,60	0,20
	Греча отварная рассыпчатая с ма	180/5	20	323	206,00	3,60	4,60	37,70
	напиток шиповник	200	13	301	111,00	0,60	0,20	27,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Соус томатный	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
	<b>Итого комплекс</b>			<b>95,00</b>		<b>624,90</b>	<b>20,56</b>	<b>20,28</b>
дополнение	Суп картофельный с бобовыми н	250	45,00	63	499,54	27,90	4,30	91,50
	булочка сдобная в ассортименте	1/100	40					
17.ноя	Голубцы ленивые	70	44,00	178	106,21	12,56	14,69	4,93
	Пюре картофельное с маслом сл	165/5	33,00	335	141,00	3,10	5,4	20,30
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	кисель	200	9,00	274	116,19	1,36	0,00	29,02
	Соус красный основной	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
	<b>Итого комплекс</b>			<b>93,00</b>		<b>497,30</b>	<b>20,82</b>	<b>22,97</b>
дополнение	Суп с лапшой домашней	250	35,00	60	398,54	12,70	12,50	28,80
	булочка сдобная в ассортименте	1/100	40					
18.ноя	печень по-строгановски	100	60	123	125,00	8,25	14,60	2,50
	рис припущен.	180/5	13	323	213,00	3,70	4,80	39,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	<b>Итого комплекс</b>			<b>82,00</b>		<b>577,90</b>	<b>16,15</b>	<b>20,18</b>
дополнение	Щи из свежей капусты на м/б с м	250/20	33	53	291,00	11,70	15,60	28,40
	булочка сдобная в ассортименте	1/100	40					
19.ноя	Запеканка из творога с молоком	150/50	91	223	408,00	14,80	19,00	33,80
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	9	431	62,00	0,30	0,10	15,20
<b>Итого комплекс</b>			<b>100,00</b>		<b>470,00</b>	<b>15,10</b>	<b>19,10</b>	<b>49,00</b>
дополнение	булочка сдобная в ассортименте	1/100	40					
	Сок яблочный в индивидуальной	1/200	36	442	86,00	1,00	0,20	19,80
<b>Всего за 6 дней</b>			<b>553,00</b>					

меню составил: заведующая столовой

*Л.М. Анищенко*

Анищенко Л.М.



УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «СОШ №1»

Иванушкина А.Н.

2022 год



# МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ №1

### на «14-15-16-17-18-19» ноября 2022г.

Наименование блюда, изделия	Выход	Цена блюда,	№ рец.	Энергетическая	Пищевые вещества, г			
					Белки	Жиры	Углеводы	
12-18 лет завтрак 20%-25%								
14.ноя	Тефтели из говядины в белом соусе	70/30	53	283	201,00	9,90	13,50	9,90
	Пюре гороховое	180/5	13	167	292,00	17,70	5,80	41,60
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Какао на натуральном молоке	200	21	433	134,00	2,90	2,50	24,80
<b>Итого за день</b>		<b>525</b>	<b>91,00</b>	<b>883</b>	<b>724,90</b>	<b>33,70</b>	<b>22,48</b>	<b>95,70</b>
15.ноя	Котлета мясная в красном соусе	70/30	62	98	252,00	16,20	14,50	13,90
	Макароны отварные с маслом сливоч	180/5	11	331	198,00	0,70	5,00	42,40
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Компот из чернослива	1/200	15	394	115,00	0,20	0,2	27,90
<b>Итого за день</b>		<b>525</b>	<b>92,00</b>		<b>662,90</b>	<b>20,30</b>	<b>20,38</b>	<b>103,60</b>
16.ноя	курица запеченая	80	55	125	174,00	12,56	12,60	0,20
	Греча отварная рассыпчатая с маслом	180/5	20	323	206,00	3,60	4,60	37,70
	напиток шиповник	200	13	301	111,00	0,60	0,20	27,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Соус томатный	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>95,00</b>		<b>624,90</b>	<b>20,56</b>	<b>20,28</b>	<b>87,70</b>
17.ноя	Голубцы ленивые	70	44,00	178	106,21	12,56	14,69	4,93
	Пюре картофельное с маслом сливоч	165/5	33,00	335	141,00	3,10	5,4	20,30
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	кисель	200	9,00	274	116,19	1,36	0,00	29,02
	Соус красный основной	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
<b>Итого за день</b>		<b>525</b>	<b>93,00</b>		<b>497,30</b>	<b>20,82</b>	<b>22,97</b>	<b>77,05</b>
18.ноя	печень по-строгановски	100	60	123	125,00	8,25	14,60	2,50
	рис припущен.	180/5	13	323	213,00	3,70	4,80	39,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
<b>Итого за день</b>		<b>525</b>	<b>82,00</b>		<b>470,90</b>	<b>15,25</b>	<b>20,08</b>	<b>70,00</b>
19.ноя	Запеканка из творога с молоком сгущ	150/50	91	223	408,00	14,80	19,00	33,80
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	9	431	62,00	0,30	0,10	15,20
	Сок фруктовый в индивидуальной упа	1/200	35	442	86,00	1,00	0,20	19,80
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>135,00</b>		<b>556,00</b>	<b>16,10</b>	<b>19,30</b>	<b>68,80</b>
<b>Всего за бдней</b>			<b>588,00</b>		<b>3536,90</b>	<b>126,73</b>	<b>125,49</b>	<b>502,85</b>
<b>сбалансированность:</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.



# МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ №1

### на «14-15-16-17-18-19» ноября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «СОШ №1»

Иванушкина А.Н.

2022 год

	Наименование блюда, изделия	Выход	Цена блюда,	№ рец.	Энергетическая	Пищевые вещества, г		
						Белки	Жиры	Углеводы
12-18 лет завтрак+обед 50%-60%								
14.ноя	завтрак:							
	Тефтели из говядины	70/30	53	283	201,00	9,90	13,50	9,90
	Пюре гороховое	180/5	13	167	292,00	17,70	5,80	41,60
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Какао на натуральном молоке	200	21	433	134,00	2,90	2,50	24,80
	обед <i>Всего за завтрак</i>	525						
	Суп крестьянский с крупой нам/б	300/20	53	65	327,91	2,44	6,24	13,64
	хлеб	40	3,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	4,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	Булочка сдобная	100	37	453	360,00	25,10	21,90	99,00
	<i>Всего за обед</i>	660						
	<i>Итого за день</i>	1185	188,00		1545,71	64,54	51,30	236,84
15.ноя	завтрак:							
	Котлета мясная в красном соусе	70/30	62	98	252,00	16,20	14,50	13,90
	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	11	331	198,00	0,70	5,00	42,40
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Компот из чернослива	1/200	15	394	115,00	0,20	0,2	27,90
	обед <i>Всего за завтрак</i>	525						
	Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной с	300/20	52	56	417,00	2,00	6,00	14,00
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	36	442	86,00	1,00	0,2	19,80
	<i>Всего за обед</i>	760						
	<i>Итого за день</i>	1285	189,00		1440,13	26,60	27,26	165,90
16.ноя	завтрак:							
	курица запеченая	80	55	125	374,00	12,56	12,60	0,20
	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливоч	180/5	20	323	206,00	3,60	4,60	37,70
	напиток шиповник	200	13	301	111,00	0,60	0,20	27,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	Соус томатный	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
	обед <i>Всего за завтрак</i>	555						
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	300/20	52	63	442,00	19,60	25,10	38,50
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>Всего за обед</i>	240						
	<i>Итого за день</i>	1095	156,00		1399,80	43,46	46,06	234,40
17.ноя	завтрак:							
	Голубцы ленивые	70	44,00	178	106,21	12,56	14,69	4,93
	Пюре картофельное с маслом сливочным	165/5	33,00	335	141,00	3,10	5,4	20,30
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	кисель	200	9,00	274	116,19	1,36	0,00	29,02
	Соус красный основной	30	3	233	36,00	0,60	2,20	3,40
	обед <i>Всего за завтрак</i>	525						
	Суп с лапшой домашней на кур/б	300	42	60	331,00	33,40	33,30	21,40
	хлеб/ сыр	40/15	15,00	к/к	266,85	12,30	28,02	44,10
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>Всего за обед</i>	575						
	<i>Итого за день</i>	1110	155,00		1130,15	66,62	84,29	249,32
18.ноя	завтрак:							
	печень по-строгановски	100	60	123	125,00	8,25	14,60	2,50
	рис припущен.	180/5	13	323	213,00	3,70	4,80	39,00
	хлеб	40	4	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
	обед <i>Всего за завтрак</i>	525						
	Щи из свежей капусты на м/б, со сметаной	300/20	50	53	410,00	22,10	26,70	30,10
	хлеб	40	4,00	к/к	97,90	3,20	0,68	19,40
	чай с сахаром	200	5,00	282	35,00	0,10	0,00	9,10
		<i>Всего за обед</i>	575					
	<i>Итого за день</i>	1100	141,00		1406,80	40,65	47,46	128,60
19.ноя	завтрак:							
	Запеканка из творога с молоком сгущен.	150/50	91	223	408,00	14,80	19,00	33,80
	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	9	431	62,00	0,30	0,10	15,20
	обед <i>Всего за завтрак</i>	440						
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	36	к/к	86,00	1,00	0,2	39,80
	Булочка с сахаром	100	37	453	360,00	25,10	21,90	99,00
	<i>Всего за обед</i>	300						
	<i>Итого за день</i>	1040	173,00		1239,11	41,20	41,20	187,80
<b>Всего за 6 дней</b>			<b>1002,00</b>		<b>8161,70</b>	<b>283,07</b>	<b>297,57</b>	<b>1202,86</b>
<b>сбалансированность:</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>

меню составил: заведующая столовой

Анищенко Л.М.