

Согласовано:

Директор

*Л.С. Гусева*

Утверждаю:

ИП Какурина Л.И.

Какурина Л.И.

Школа:

*ГБОУ СОШ с. Запавнос*

## МЕНЮ

10 МАЯ 2023 ГОД

| № рецептур         | Наименование блюда                             | Выход гр 1-4 кл, ОВЗ | Энер цен Ккал |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------|---------------|
| ЗАВТРАК            |                                                |                      |               |
| 54-11г-2020        | Картофельное пюре                              | 180                  | 154,96        |
| 54-14р-2020        | Тефтели рыбные (минтай)                        | 100                  | 221           |
| 54-2гн-2020        | Чай с сахаром + С витаминизация                | 200                  | 26,8          |
| 22                 | Салат из моркови и яблок                       | 60                   | 53,4          |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                                 | 30                   | 87,42         |
| Итого              |                                                | 570                  | 543,58        |
| Стоимость завтрака |                                                | 85,81                |               |
| ОБЕД               |                                                |                      |               |
| № рецептур         | Наименование блюда                             | Выход гр мобил, ОВЗ  | Энер цен Ккал |
| 54-1с-2020         | Щи из свежей капусты с картофелем              | 250                  | 120,07        |
| 54-4г-2020         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 180                  | 238,9         |
| 298                | Ленивые голубцы с соусом                       | 110                  | 164           |
| 58                 | Салат из моркови с чесноком и зеленым горошком | 60                   | 102           |
| 699                | Напиток лимонный                               | 200                  | 97,6          |
| Пром.              | Десерт фруктовый*                              | 120                  | 106           |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                                 | 40                   | 87,42         |
| Пром.              | Хлеб ржаной                                    | 30                   | 43,71         |
| Итого              |                                                | 990                  | 959,7         |
| Стоимость обеда    |                                                | 112,95               |               |

## Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г |         |          |         | Минеральные вещества, мг |          |           |        |         |        |         |         |
|---------------------|---------|----------|---------|--------------------------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки               | Жиры    | Углеводы |         | Ca                       |          | Mg        |        | P       |        | Fe      |         |
| 47,18               | 47,19   | 188,63   |         | 1654,3                   |          | 425,75    |        | 880,17  |        | 50,86   |         |
| Витамины, мг        |         |          |         |                          |          |           |        |         |        |         |         |
| A, мг.              | B1, мг. | B2, мг.  | B5, мг. | B6, мг.                  | B9, мкг. | B12, мкг. | C, мг. | D, мкг. | E, мг. | H, мкг. | PP, мг. |
| 236                 | 0.55    | 0.49     |         |                          |          |           | 68.65  |         |        |         | 11,94   |



Согласовано:

Директор

Л.С. Гусева

Утверждаю:

ИП Какурина Л.И.

Какурина Л.И.

Школа: ГБОУ ООШ с. Захарово

## МЕНЮ

11 МАЯ 2023 ГОД

| № рецептур         | Наименование блюда                       | Выход гр 1-4 кл, ОБЗ | Энер цен Ккал |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------|---------------|
| ЗАВТРАК            |                                          |                      |               |
| 166                | Каша рассыпчатая с овощами (рис)         | 180                  | 210,11        |
| 54-5м-2020         | Котлеты из курицы                        | 100                  | 127,1         |
| 348                | Компот из свежих яблок + С витаминизация | 200                  | 97,6          |
| 2                  | Салат Витаминный                         | 60                   | 43,8          |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                           | 30                   | 58,7          |
| Итого              |                                          | 570                  | 537,31        |
| Стоимость завтрака |                                          | 85,81                |               |
| ОБЕД               |                                          |                      |               |
| № рецептур         | Наименование блюда                       | Выход гр мобил, ОБЗ  | Энер цен Ккал |
| 54-2с-2020         | Борщ с капустой и картофелем             | 250                  | 713           |
| 54-9м-2020         | Жаркое по-домашнему                      | 220                  | 323           |
| 56                 | Салат овощной с яблоками                 | 60                   | 21,06         |
| 699                | Напиток апельсиновый                     | 200                  | 97,6          |
| Пром.              | Десерт фруктовый*                        | 120                  | 106           |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                           | 40                   | 87,42         |
| Пром.              | Хлеб ржаной                              | 30                   | 43,71         |
| Итого              |                                          | 920                  | 1391,79       |
| Стоимость обеда    |                                          | 112,95               |               |

## Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г |         |          |         | Минеральные вещества, мг |          |           |        |         |        |         |         |
|---------------------|---------|----------|---------|--------------------------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки               | Жиры    | Углеводы |         | Ca                       | Mg       |           | P      |         | Fe     |         |         |
| 51,73               | 52,1    | 206,83   |         | 3092,7                   | 437,66   |           | 1116,8 |         | 93,71  |         |         |
| Витамины, мг        |         |          |         |                          |          |           |        |         |        |         |         |
| A, мг.              | B1, мг. | B2, мг.  | B5, мг. | B6, мг.                  | B9, мкг. | B12, мкг. | C, мг. | D, мкг. | E, мг. | H, мкг. | PP, мг. |
| 931,25              | 0,43    | 0,52     |         |                          |          |           | 98,88  |         |        |         | 15,91   |



Согласовано:

Директор

*Л. С. Гусева*

Утверждаю:

ИП Какурина Л.И.

Какурина Л.И.

Школа:

*ГБОУ СОШ с. Запавское*

## МЕНЮ

12 МАЯ 2023 ГОД

| № рецептур         | Наименование блюда              | Выход гр 1-4 кл, ОБЗ | Энер цен Ккал |
|--------------------|---------------------------------|----------------------|---------------|
| ЗАВТРАК            |                                 |                      |               |
| 54-13к-2020        | Каша вязкая молочная пшеничная  | 200                  | 172,3         |
| 54-1з-2020         | сыр твердых сортов в нарезке    | 20                   | 53,7          |
| 54-2гн-2020        | Чай с сахаром + С витаминизация | 200                  | 26,8          |
| Пром.              | Десерт фруктовый*               | 120                  | 106           |
| 417                | "Гребешок" из дрожжевого теста  | 80                   | 232           |
| Итого              |                                 | 620                  | 590,8         |
| Стоимость завтрака |                                 | 85,81                |               |
| ОБЕД               |                                 |                      |               |
| № рецептур         | Наименование блюда              | Выход гр мобил, ОБЗ  | Энер цен Ккал |
| 54-6с-2020         | Суп картофельный с клецками     | 250                  | 588           |
| 54-23г-2020        | Горошница                       | 180                  | 245,76        |
| 54-23м-2020        | Биточек из курицы               | 100                  | 127,1         |
| 54-7з-2020         | Салат из белокочанной капусты   | 60                   | 114,4         |
| 54-1хн-2020        | Компот из смеси сухофруктов     | 200                  | 81            |
| Пром.              | Десерт фруктовый*               | 120                  | 106           |
| Пром.              | Хлеб пшеничный                  | 40                   | 87,42         |
| Пром.              | Хлеб ржаной                     | 30                   | 43,71         |
| Итого              |                                 | 980                  | 1393,39       |
| Стоимость обеда    |                                 | 112,95               |               |

## Для всего меню в граммах содержится

| Пищевые вещества, г |         |          |         | Минеральные вещества, мг |          |           |        |         |        |         |         |
|---------------------|---------|----------|---------|--------------------------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Белки               | Жиры    | Углеводы |         | Ca                       | Mg       |           | P      |         | Fe     |         |         |
| 65,49               | 65,87   | 262,18   |         | 591,3                    | 364,8    |           | 956,08 |         | 14,22  |         |         |
| Витамины, мг        |         |          |         |                          |          |           |        |         |        |         |         |
| A, мг.              | B1, мг. | B2, мг.  | B5, мг. | B6, мг.                  | B9, мкг. | B12, мкг. | C, мг. | D, мкг. | E, мг. | H, мкг. | PP, мг. |
| 960,25              | 1,17    | 0,73     |         |                          |          |           | 66,28  |         |        |         | 17,5    |