

Согласовано:
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Заплавное
 Гусева И.С.



Утверждаю:
 ИП Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.



ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ

30 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
ЗАВТРАК						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	228			
401	Оладьи с джемом	120	201			
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	26,8			
Итого		520	455,8			
Стоимость завтрака		74,58				
ОБЕД						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	120,07			
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	238,9			
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	127,1			
2	Салат Витаминный	60	73			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81			
Пром	Хлеб пшеничный	40	87,42			
Пром	Хлеб ржаной	30	43,71			
Итого		860	771,2			
Стоимость обеда		104,43				
Для всего меню в граммах содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
40,39	40,38	161,48	440	355,31	679,53	9,97
Витамины, мг						
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B6, мг.	C, мг.	H, мкг.	PP, мг.
243,5	0,61			28,39		12,46

Согласовано:
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Заплавное
 Гусева Л.С.



Утверждаю:
 ИП Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.



ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
 01 ОКТЯБРЯ 2024 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
ЗАВТРАК						
54-1гн-2020	Макароны отварные	180	202			
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	127,1			
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	97,6			
Пром	Хлеб пшеничный	30	87,42			
Итого		510	514,12			
Стоимость завтрака		74,58				
ОБЕД						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	166,42			
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	180	210,11			
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	127,1			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	8,48			
699	Напиток лимонный	200	97,6			
Пром	Хлеб пшеничный	40	87,42			
Пром	Хлеб ржаной	30	43,71			
Итого		860	740,84			
Стоимость обеда		104,43				
Для всего меню в граммах содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Р	Fe
47,36	47,44	189,53	2934,76	362,06	894,52	88,77
Витамины, мг						
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В6, мг.	С, мг.	Н, мкг.	РР, мг.
190,5	0,41			59,55		11,35

Согласовано
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Заплавное
 Гусева Л.С.



Утверждаю:
 ИП Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.



ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
 02 ОКТЯБРЯ 2024 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
ЗАВТРАК						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	95,6			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	38,7			
54-9в-2020	Булочка школьная	80	231,73			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	200	81			
Итого		500	447,03			
Стоимость завтрака		74,58				
ОБЕД						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	178,25			
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	110			
301	Рыба запеченная со сметаной	80	102			
58	Салат из моркови с чесноком	60	91			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9			
Пром	Хлеб пшеничный	40	87,42			
Пром	Хлеб ржаной	30	43,71			
Итого		840	640,28			
Стоимость обеда		104,43				
Для всего меню в граммах содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
49,45	49,46	197,71	692,03	346,23	920,68	12,58
Витамины, мг						
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В6, мг.	С, мг.	Н, мкг.	РР, мг.
1047,5	0,74			62,37		9,46

Согласовано:
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Заплавное
 Гусева Л.С.



Утверждаю:
 ИП Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.



ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
03 ОКТЯБРЯ 2024 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
ЗАВТРАК						
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	194,96			
279	Тефтели из курицы с соусом	110	165,9			
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	26,8			
Пром	Хлеб пшеничный	30	87,42			
Итого		520	475,08			
Стоимость завтрака		74,58				
ОБЕД						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5			
54-23г-2020	Горошница	180	245,76			
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	127,1			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	111,9			
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81			
Пром	Хлеб пшеничный	40	87,42			
Пром	Хлеб ржаной	30	43,71			
Итого		860	846,39			
Стоимость обеда		104,43				
Для всего меню в граммах содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Р	Fe
54,57	54,55	218,2	329,9	358,9	771,27	11,08
Витамины, мг						
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В6, мг.	С, мг.	Н, мкг.	РР, мг.
325,1	0,92			25,27		16,92

Согласовано:
 Директор
 ГБОУ СОШ с. Заплавное
 Гусева Л.С.



Утверждаю:
 И.И. Какурина Л.И.
 Какурина Л.И.



ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ

04 ОКТЯБРЯ 2024 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
ЗАВТРАК						
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	93,02			
543	Булочка дорожная	60	205			
82	Фрукты свежие	120	106			
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	46			
Итого		580	450,02			
Стоимость завтрака		74,58				
ОБЕД						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1 кл-11 кл	Энер цен Ккал			
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (крупя пшеничная)	250	186,5			
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	220	323			
20	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	60	86			
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9			
Пром	Хлеб пшеничный	40	87,42			
Пром	Хлеб ржаной	30	43,71			
Итого		800	754,53			
Стоимость обеда		104,43				
Для всего меню в граммах содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
55,34	55,27	221,3	1048,5	348,9	1264,38	15,51
Витамины, мг						
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B6, мг.	C, мг.	H, мкг.	PP, мг.
871,7	0,79			120,83		19,72