



УТВЕРЖАЮ  
 Директор ИВСОУ  
 «Наученская» СОШ  
 Пивовар С.И.

МЕНЮ на «04» октября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                |              | Б                | Ж            | У             |                                |        |
| Неделя 2                       |              |                  |              |               |                                |        |
| День 2                         |              |                  |              |               |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                  |              |               |                                |        |
| Макароны отварные с сыром      | 145          | 8,98             | 9,67         | 21,95         | 210,73                         | 206    |
| Батон пшеничный с маслом       | 35           | 2,14             | 6,60         | 12,79         | 119,00                         | 1      |
| Чай с сахаром                  | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 392    |
| <b>Итого:</b>                  | <b>360</b>   | <b>11,18</b>     | <b>16,29</b> | <b>44,73</b>  | <b>369,73</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>          |              |                  |              |               |                                |        |
| Фрукты свежие                  | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 44,00                          | 368    |
| <b>Итого:</b>                  | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,00</b>                   |        |
| <b>ОБЕД</b>                    |              |                  |              |               |                                |        |
| Суп картофельный с крупой      | 180          | 8,64             | 6,95         | 11,42         | 124,88                         | 80     |
| Рагу из овощей                 | 130          | 11,16            | 3,90         | 9,04          | 116,00                         | 344    |
| Птица отварная                 | 50           | 13,56            | 10,20        | 0,00          | 146,00                         | 300    |
| Компот из смеси сухофруктов    | 180          | 0,39             | 0,01         | 24,99         | 101,70                         | 376    |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                          |        |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 3,08             | 0,56         | 15,08         | 80,40                          |        |
| <b>Итого:</b>                  | <b>580</b>   | <b>38,41</b>     | <b>21,82</b> | <b>70,19</b>  | <b>611,70</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                  |              |               |                                |        |
| Омлет с морковью               | 65           | 6,22             | 11,57        | 2,97          | 141,00                         | 217    |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 42,72                          |        |
| Чай с сахаром                  | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 392    |
| <b>Итого:</b>                  | <b>265</b>   | <b>7,86</b>      | <b>11,79</b> | <b>22,62</b>  | <b>223,72</b>                  |        |
| <b>ИТОГО за весь день:</b>     | <b>1305</b>  | <b>57,85</b>     | <b>50,30</b> | <b>147,34</b> | <b>1249,15</b>                 |        |





МЕНЮ на «06» октября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|                                      |              | Б                | Ж            | У             |                                |        |
| Неделя 2                             |              |                  |              |               |                                |        |
| День 4                               |              |                  |              |               |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |              |                  |              |               |                                |        |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180          | 5,75             | 5,21         | 18,83         | 145,20                         | 93     |
| Батон пшеничный с сыром              | 45           | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139,00                         | 3      |
| Чай с сахаром                        | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 392    |
| <b>Итого:</b>                        | <b>405</b>   | <b>10,54</b>     | <b>17,38</b> | <b>43,38</b>  | <b>324,20</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |              |                  |              |               |                                |        |
| Сок фруктовый или овощной            | 180          | 0,90             | 0,00         | 18,18         | 76,76                          | 399    |
| <b>Итого:</b>                        | <b>180</b>   | <b>0,90</b>      | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b>  | <b>76,00</b>                   |        |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |                  |              |               |                                |        |
| Борщ с картофелем                    | 180          | 1,63             | 4,00         | 11,28         | 87,80                          | 58     |
| Овощи по сезону                      | 30           | 0,33             | 0,06         | 1,14          | 6,60                           | 71     |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 130          | 7,45             | 5,28         | 33,48         | 211,25                         | 313    |
| Птица тушенная в соусе               | 80           | 12,25            | 3,38         | 2,93          | 90,83                          | 301    |
| Компот из смеси сухофруктов          | 180          | 0,39             | 0,01         | 24,99         | 101,70                         | 376    |
| Хлеб пшеничный                       | 30           | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,50                         |        |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 20           | 3,08             | 0,56         | 15,08         | 80,40                          |        |
| <b>Итого:</b>                        | <b>650</b>   | <b>28,93</b>     | <b>13,69</b> | <b>113,50</b> | <b>696,08</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |              |                  |              |               |                                |        |
| Булочка «Веснушка»                   | 70           | 5,46             | 4,29         | 37,71         | 211,40                         | 473    |
| Чай с сахаром                        | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 392    |
| <b>Итого:</b>                        | <b>250</b>   | <b>5,52</b>      | <b>4,31</b>  | <b>47,70</b>  | <b>251,40</b>                  |        |
| <b>ИТОГО за весь день:</b>           | <b>1485</b>  | <b>45,89</b>     | <b>35,38</b> | <b>222,76</b> | <b>1347,68</b>                 |        |



МЕНЮ на «07» октября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
|  |              | Б                | Ж            | У             |                                |        |
| Неделя 2                                 |              |                  |              |               |                                |        |
| День 5                                   |              |                  |              |               |                                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                  |              |               |                                |        |
| Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными | 205          | 3,79             | 5,48         | 19,03         | 141,00                         | 185    |
| Батон пшеничный с маслом                 | 35           | 2,14             | 6,60         | 12,79         | 119,00                         | 1      |
| Чай с сахаром                            | 180          | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40,00                          | 392    |
| <b>Итого:</b>                            | <b>420</b>   | <b>5,99</b>      | <b>12,10</b> | <b>41,81</b>  | <b>300,00</b>                  |        |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                    |              |                  |              |               |                                |        |
| Фрукты свежие                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 44,00                          | 368    |
| <b>Итого:</b>                            | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,00</b>                   |        |
| <b>ОБЕД</b>                              |              |                  |              |               |                                |        |
| Овощи по сезону                          | 30           | 0,42             | 1,82         | 2,50          | 28,17                          | 33     |
| Суп картофельный с бобовыми              | 180          | 8,85             | 20,27        | 47,69         | 109,00                         | 81     |
| Пюре картофельное                        | 120          | 2,65             | 1,16         | 17,71         | 118,95                         | 321    |
| Рыба тушеная с овощами                   | 80           | 7,93             | 4,55         | 2,20          | 81,00                          | 247    |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,50                         |        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 20           | 3,08             | 0,56         | 15,08         | 80,40                          |        |
| Компот из свежих плодов                  | 180          | 0,14             | 0,14         | 21,20         | 87,84                          | 372    |
| <b>Итого:</b>                            | <b>640</b>   | <b>26,87</b>     | <b>31,90</b> | <b>130,98</b> | <b>622,86</b>                  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |              |                  |              |               |                                |        |
| Кондитерское изделие                     | 50           | 3,75             | 1,90         | 37,20         | 183,50                         |        |
| Час с сахаром и лимоном                  | 180          | 0,12             | 0,02         | 10,20         | 41,00                          | 393    |
| <b>Итого:</b>                            | <b>230</b>   | <b>3,87</b>      | <b>4,92</b>  | <b>47,40</b>  | <b>224,50</b>                  |        |
| <b>ИТОГО за весь день:</b>               | <b>1390</b>  | <b>37,13</b>     | <b>49,32</b> | <b>229,99</b> | <b>1191,36</b>                 |        |