



МЕНЮ на «31» октябрь 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| День 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная рисовая | 205 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,00 | 182 |
| 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 |
| Итого: | 420 | 4,37 | 10,51 | 45,29 | 293 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,23 | 1,83 | 0,71 | 20,19 | 13 |
| Суп картофельный вегетарианский | 180 | 1,32 | 4,46 | 7,30 | 74,80 | 78 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 19,41 | 4,54 | 15,70 | 176,17 | 305 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,91 | 145,99 | 317 |
| 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 |
| Итого: | 640 | 32,76 | 15,84 | 107,50 | 702,89 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 70 | 9,62 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 458 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 250 | 9,68 | 5,50 | 39,17 | 242,00 | |
| ИТОГО за весь день: | 1490 | 47,20 | 31,86 | 216,95 | 1339,59 | |



МЕНЮ на «1» ноябрь 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| День 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 205 | 4,59 | 4,90 | 26,32 | 168,00 | 182 |
| 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 |
| Итого: | 420 | 3,79 | 11,52 | 49,10 | 327,00 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 368 |
| Итого: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 6,69 | 3,69 | 7,74 | 91,17 | 82 |
| 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 |
| 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 сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 590 | 38,68 | 18,76 | 81,45 | 652,77 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожки печеные | 70 | 4,08 | 4,49 | 23,60 | 158,00 | 454 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 393 |
| Итого: | 250 | 4,20 | 4,51 | 33,80 | 199,00 | |
| ИТОГО за весь день: | 1360 | 47,07 | 35,19 | 174,15 | 1227,77 | |



МЕНЮ на « 2 » ноября 2022г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| День 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 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 |
| Итого: | 405 | 10,54 | 12,11 | 43,38 | 324,20 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,20 | 87,84 | 372 |
| Итого: | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,20 | 87,84 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп из овощей | 180 | 7,13 | 5,65 | 13,30 | 132,67 | 99 |
| Овощи по сезону | 30 | 0,50 | 1,50 | 2,53 | 25,71 | 20 |
| Плов из птицы | 150 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,00 | 304 |
| Компот из 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 | |
| Итого: | 590 | 39,02 | 17,16 | 100,76 | 676,98 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Оладьи с творогом и повидлом | 120 | 12,06 | 14,05 | 58,91 | 410,76 | 452 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 393 |
| Итого: | 300 | 12,18 | 14,07 | 69,11 | 451,76 | |
| ИТОГО за весь день: | 1475 | 61,88 | 43,48 | 234,45 | 1540,78 | |



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «Наученская СОШ»
 Цивовар О.И.

МЕНЮ на « 3 » ноября 2022г. *

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| День 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 205 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134,00 | 181 |
| Батон пшеничный с маслом | 35 | 2,14 | 6,60 | 12,79 | 119,00 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 393 |
| Итого: | 420 | 5,44 | 10,51 | 44,43 | 294,00 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | 376 |
| Итого: | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,70 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,44 | 3,64 | 1,42 | 40,38 | 13 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 109,00 | 81 |
| Котлета рубленая из птицы с соусом | 70 | 19,41 | 4,54 | 15,70 | 176,17 | 305 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,78 | 3,91 | 22,91 | 145,99 | 317 |
| 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 |
| Итого: | 640 | 40,29 | 31,65 | 147,89 | 737,09 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Омлет с морковью | 65 | 6,22 | 11,57 | 2,97 | 141,00 | 217 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 392 |
| Итого: | 275 | 10,08 | 11,99 | 37,56 | 298,50 | |
| ИТОГО за весь день: | 1400 | 56,20 | 54,16 | 254,87 | 1431,09 | |



МЕНЮ на « 4 » ноября 2022г

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 3 | | | | | | |
| День 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 205 | 4,40 | 4,06 | 26,99 | 162,00 | 182 |
| Багон 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 |
| Итого: | 420 | 6,60 | 10,68 | 49,77 | 321,00 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,76 | 399 |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Овощи по сезону | 30 | 0,37 | 0,02 | 3,48 | 15,69 | 41 |
| Борщ с картофелем | 180 | 1,63 | 4,00 | 11,28 | 87,80 | 58 |
| Тефтели рыбные | 65 | 10,15 | 4,21 | 10,67 | 121,00 | 261 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 321 |
| Компот из 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 | |
| Итого: | 625 | 22,07 | 13,36 | 107,81 | 643,04 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 3,75 | 4,90 | 37,20 | 183,50 | |
| Час с сахаром и лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 393 |
| Итого: | 230 | 3,87 | 4,92 | 47,40 | 224,50 | |
| ИТОГО за весь день: | 1455 | 33,44 | 28,96 | 223,16 | 1264,54 | |