



МЕНЮ на «9» января 2023г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
		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 «10» января 2023г.

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	



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «Научненская СОШ»
 Пивовар О.И.

МЕНЮ на «11» сентября 2023г.

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	



МЕНЮ на «12» января 2023г.

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
Багон 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 «13» января 2023г

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
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	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	