

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 9 *С.А. Демкина*
С.А. Демкина
"01" 09 2024г

"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
Е.С. Сильникова
"01" сентября 2024г

МЕНЮ
Для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 1

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|----|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 175 | 1. | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/10 | 30,96 | 6,90 | 12,70 | 49,38 | 340,90 | 152,02 | 42,30 | 178,10 | 0,95 | 62,27 | 0,12 | 0,65 | 1,10 |
| | 2. | Батон в/с | 50 | 6,06 | 4,00 | 0,70 | 21,00 | 106,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0 | 0,10 | 0,80 | 0 |
| 15 | 3. | Сыр (порциями) | 20 | 19,95 | 4,64 | 5,90 | 0 | 71,66 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 52,00 | 0 | 0 | 0 |
| | 4. | Печенье | 25 | 5,25 | 0,80 | 1,04 | 8,64 | 46,92 | 13,20 | 2,40 | 10,80 | 0,28 | 1,32 | 0 | 0 | 0 |
| 382 | 5. | Какао с молоком | 200 | 14,54 | 2,94 | 3,42 | 17,58 | 118,60 | 152,20 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 24,40 | 0,06 | 0,2 | 1,59 |
| 386 | 6. | Ряженка | 100 | 14,42 | 3,00 | 1,00 | 4,20 | 40,00 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 0 | 0 | 0,10 | 0,30 |
| | | Всего | 655 | 91,18 | 19,28 | 23,76 | 96,60 | 684,08 | 504,92 | 89,54 | 456,96 | 2,91 | 139,99 | 0,28 | 1,62 | 2,69 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 27,14 | 1,20 | 0,20 | 4,60 | 26,00 | 14,00 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 |
| 104 | 2. | Суп картофельный с мясными фрикадельками. | 250/35 | 41,06 | 11,25 | 7,88 | 27,63 | 226,13 | 82,69 | 33,13 | 80,13 | 1,73 | 1,00 | 11,85 | 1,63 | 25,04 |
| 289 | 3. | Рагу из курицы | 280 | 66,62 | 22,60 | 28,60 | 29,40 | 465,60 | 58,90 | 62,20 | 173,10 | 3,00 | 0,00 | 0,30 | 6,70 | 18,10 |
| 349 | 4. | Компот из сухофруктов | 200 | 7,02 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 5. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | 16,10 | 23,10 | 60,90 | 0,77 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 975 | 150,10 | 43,42 | 37,91 | 147,21 | 1106,15 | 213,37 | 165,89 | 379,97 | 8,24 | 1,00 | 12,28 | 8,585 | 61,37 |
| | | Итого: | | 241,28 | 62,70 | 61,67 | 243,81 | 1790,23 | 718,29 | 255,42 | 836,92 | 11,15 | 140,99 | 12,56 | 10,21 | 64,05 |

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 1 с. Алышманна
С.Н. Давыдова
"09" 09 2024г

"Утверждаю"
Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
Е.С. Сидельникова
"01" сентября 2024г

МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----|---|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| № реч. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 27,14 | 1,20 | 0,20 | 4,60 | 26,00 | 14,00 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 |
| 291 | 2. | Плов из курицы | 280 | 64,15 | 33,60 | 42,82 | 54,37 | 737,56 | 72,68 | 76,42 | 321,18 | 3,62 | 77,35 | 0 | 0 | 1,63 |
| 376 | 3. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 2,40 | 0,40 | 12,60 | 63,60 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,60 | 0 | 0,10 | 0,50 | 0 |
| 386 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 5. | Снежок | 100 | 13,39 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 121,00 | 15,00 | 94,00 | 0,10 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 0,90 |
| | | Всего | 720 | 109,77 | 37,30 | 43,42 | 86,57 | 887,16 | 98,58 | 106,32 | 347,28 | 7,02 | 77,35 | 0,13 | 0,50 | 19,13 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № реч. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 15,78 | 0,80 | 0,00 | 3,30 | 16,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| 82 | 2. | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 13,01 | 1,80 | 4,90 | 15,20 | 112,30 | 85,90 | 10,60 | 21,80 | 0,90 | 1,00 | 5,00 | 0,30 | 12,90 |
| 260 | 3. | Гуляш из говядины | 100/30 | 159,65 | 15,4 | 6,4 | 3,8 | 134,0 | 15,8 | 16,8 | 125,6 | 1,4 | 0 | 0,3 | 0 | 1,2 |
| 309 | 4. | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 13,79 | 6,62 | 5,40 | 31,74 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,32 | 0,00 | 0,06 | 0,94 | 0,00 |
| | 5. | Напиток "Витошка" | 200 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 3,90 | 16,00 | 0,24 | 0,20 | 0,50 | 7,00 | 0 | 0,10 | 0,00 | 6,00 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0 |
| | | Всего | 970 | 224,49 | 28,874 | 17,33 | 87,25 | 619,55 | 144,572 | 70,34 | 250,40 | 12,383 | 1,00 | 5,52 | 1,24 | 25,10 |
| | | ИТОГО: | | 334,26 | 66,17 | 60,75 | 173,82 | 1506,71 | 243,15 | 176,66 | 597,68 | 19,40 | 78,35 | 5,65 | 1,74 | 44,23 |

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 3 «Альмаганка»
/ В.Ю. Федина /
"01" 09 2024г

"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
/ Е.С. Сидельникова /
"01" сентября 2024г



МЕНЮ

**Для школьных столовых
(12 лет и старше)**

День 3

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------|----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 181 | 1. | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 250/10 | 29,52 | 7,63 | 14,13 | 41,88 | 325,00 | 240,25 | 29,38 | 195,13 | 0,38 | 45,88 | 0,13 | 0,00 | 1,38 |
| 209 | 2. | яйцо вареное | 40 | 15,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 100,00 | 0,03 | 0,08 | 0 |
| 376 | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 70 | 5,60 | 9,48 | 1,60 | 57,60 | 280,50 | 27,60 | 39,60 | 104,40 | 1,32 | 0 | 0,12 | 0,30 | 0,30 |
| | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Всего | 570 | 52,01 | 22,29 | 20,33 | 114,76 | 728,50 | 294,85 | 73,78 | 376,33 | 4,70 | 145,88 | 0,28 | 0,38 | 1,68 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------|----|-----------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 100 | 9,63 | 1,70 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 35,20 | 20,80 | 41,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 9,50 |
| 108 | 2. | Суп картофельный с клецками | 250 | 12,95 | 5,20 | 6,30 | 29,00 | 193,50 | 86,00 | 7,50 | 14,70 | 0,80 | 1,20 | 2,40 | 0,20 | 1,90 |
| 268 | 3. | Шницель из говядины | 100 | 55,65 | 14,80 | 19,40 | 22,20 | 322,00 | 43,70 | 32,10 | 166,40 | 1,00 | 28,70 | 0,10 | 0,00 | 0,10 |
| 321 | 4. | Капуста тушеная | 180 | 21,49 | 3,60 | 6,48 | 19,08 | 149,40 | 83,88 | 27,63 | 56,07 | 1,08 | 0,36 | 17,28 | 1,17 | 72,63 |
| 348 | 5. | Компот из чернослив | 200 | 15,97 | 0,60 | 0,00 | 37,00 | 150,40 | 11,20 | 0 | 0 | 0,50 | 0 | 0,00 | 0 | 0,40 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | 16,10 | 23,10 | 60,90 | 0,77 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 940 | 123,95 | 33,67 | 39,32 | 171,85 | 1174,92 | 285,28 | 121,13 | 381,47 | 6,69 | 30,26 | 19,89 | 1,57 | 84,53 |
| | | ИТОГО: | | 175,96 | 55,96 | 59,65 | 286,61 | 1903,42 | 580,13 | 194,91 | 757,80 | 11,39 | 176,14 | 20,17 | 1,95 | 86,21 |

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 5 "Альмашана"
 [Подпись] / Б.Н. Давидовича
 "01.09" 2024г

"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 [Подпись] / Е.С. Сидельникова
 "01" сентября 2024г

МЕНЮ
 для школьных столовых
 (12 лет и старше)

День 4

ЗАВТРАК

| № реч. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------|----|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 175 | 1. | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/10 | 30,96 | 6,90 | 12,70 | 49,38 | 340,90 | 152,02 | 42,30 | 178,10 | 0,95 | 62,27 | 0,12 | 0,65 | 1,10 |
| 15 | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 70 | 5,60 | 9,48 | 1,60 | 57,60 | 280,50 | 27,60 | 39,60 | 104,40 | 1,32 | 0 | 0,12 | 0,30 | 0,30 |
| 376 | 3. | Сыр (порциями) | 20 | 19,95 | 4,64 | 5,90 | 0 | 71,66 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 52,00 | 0 | 0 | 0 |
| 386 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 5. | Снежок | 100 | 13,39 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 121,00 | 15,00 | 94,00 | 0,10 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 1,35 |
| | | Всего | 650 | 71,79 | 21,12 | 20,20 | 121,98 | 753,06 | 360,62 | 88,90 | 382,50 | 4,47 | 114,27 | 0,24 | 0,95 | 1,40 |

ОБЕД

| № | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|------|----|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 15,78 | 0,80 | 0,00 | 3,30 | 16,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| 88 | 2. | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. | 250 | 12,21 | 1,60 | 4,90 | 11,50 | 96,80 | 75,20 | 14,70 | 34,20 | 1,03 | 1,00 | 5,50 | 0,60 | 9,50 |
| 282 | 3. | Оладьи из говяжьей печени | 100/5 | 70,46 | 16,80 | 23,10 | 6,10 | 299,70 | 19,50 | 22,00 | 346,90 | 7,40 | 9,70 | 2,70 | 9,50 | 34,60 |
| 198 | 4. | Каша гороховая отварная с маслом | 180/10 | 19,66 | 15,59 | 7,82 | 40,02 | 291,43 | 108,24 | 70,51 | 243,52 | 5,38 | 34 | 0,56 | 1,18 | 0 |
| 1041 | 5. | Напиток апельсиновый | 200 | 8,14 | 0,10 | 0 | 27,10 | 108,60 | 23,52 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,00 | 12,90 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | 16,10 | 23,10 | 60,90 | 0,77 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 955 | 134,51 | 42,66 | 36,96 | 141,59 | 1068,15 | 274,76 | 140,31 | 727,92 | 16,55 | 44,98 | 8,90 | 11,28 | 62,00 |
| | | ИТОГО: | | 206,30 | 63,78 | 57,17 | 263,57 | 1821,22 | 635,38 | 229,21 | 1110,41 | 21,02 | 159,26 | 9,14 | 12,23 | 63,40 |

"Согласовано"

Директор школы: МОУ СОШ № 1 *С. А. Яковлева*

В. Н. Яковлева

"09" 09 2024г

"Утверждаю"

Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
Т. С. Сидельникова /
"01" сентября 2024г

МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ
(12 лет и старше)

День 5

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | |
|---------|----|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|--|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 294/330 | 1. | Котлеты рубленные из кур. запеченные с соусом сметанным | 100/30 | 43,03 | 6,99 | 9,26 | 7,37 | 140,40 | 57,69 | 12,76 | 58,87 | 21,23 | 0,09 | 0,11 | 2,11 | 0,66 | |
| 309 | 2. | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 13,79 | 6,62 | 5,40 | 31,74 | 202,14 | 5,83 | 25,34 | 44,60 | 1,32 | 0,00 | 0,06 | 0,94 | 0,00 | |
| 379 | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 40 | 3,20 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,09 | 0,10 | |
| | 4. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 15,45 | 3,60 | 2,70 | 28,30 | 151,80 | 100,30 | 11,70 | 75,00 | 0,10 | 0 | 4,70 | 0,10 | 1,10 | |
| | | Всего | 550 | 75,47 | 20,37 | 17,76 | 86,73 | 587,86 | 173,02 | 63,00 | 213,27 | 23,09 | 0,09 | 4,91 | 3,24 | 1,86 | |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | | | Витамины (мг) | | |
|--------|----|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|--|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C | |
| 45 | 1. | Салат из белокочанной капусты. | 100 | 9,31 | 1,3 | 4,7 | 10,3 | 88 | 37,3 | 15,2 | 27,7 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 32,5 | |
| 102 | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 8,79 | 6,38 | 6,75 | 29,88 | 204,75 | 57,25 | 44,38 | 0,00 | 5,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | |
| 259 | 3. | Жаркое по-домашнему | 280 | 175,11 | 27,35 | 12,48 | 33,60 | 356,79 | 36,33 | 76,65 | 393,12 | 4,64 | 28,00 | 0,32 | 0 | 10,40 | |
| | 4. | Напиток "Витошка" | 200 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 3,90 | 16,00 | 0,24 | 0,20 | 0,50 | 7,00 | 0 | 0,10 | 0 | 6,00 | |
| | 5. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | 16,10 | 23,10 | 60,90 | 0,77 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Всего | 940 | 215,47 | 43,00 | 25,07 | 131,25 | 921,16 | 156,42 | 169,53 | 524,62 | 19,90 | 28 | 1 | 0 | 62,90 | |
| | | ИТОГО: | | 290,94 | 63,37 | 42,83 | 217,98 | 1509,02 | 329,44 | 232,53 | 737,89 | 42,99 | 28,09 | 5,44 | 3,24 | 64,76 | |

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 1 с. Асшаманка
Сейт С.Н. Далима
" 01 09 2024г

Утверждено
Верно руководителем ООО "Общепит-Н"
Е.С. Сидельникова /
" 01 09 2024г

МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 6

| № реч. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------|----|--------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 210 | 1. | Омлет натуральный | 250 | 95,12 | 17,13 | 34,50 | 18,13 | 452,63 | 142,38 | 24,38 | 324,75 | 3,75 | 424,75 | 0,25 | 0,00 | 0,38 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 80 | 6,40 | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 187,0 | 18,4 | 26,4 | 69,6 | 0,88 | 0,00 | 0,08 | 0,20 | 0,20 |
| | 3. | Пряники | 60 | 14,40 | 2,88 | 1,68 | 46,62 | 201,48 | 5,40 | 0 | 0 | 0,36 | 0 | 0,05 | 0,83 | 0 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 386 | 5. | Ряженка | 100 | 14,42 | 3,00 | 1,00 | 4,20 | 40,00 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,10 | 0,30 |
| | | Всего | 690 | 132,23 | 26,43 | 36,98 | 118,39 | 901,11 | 171,18 | 50,78 | 394,35 | 6,99 | 424,75 | 0,38 | 1,03 | 0,58 |

ОБЕД

| № реч. | № | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------|----|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 15,78 | 0,80 | 0,00 | 3,30 | 16,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| 103 | 2. | Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) | 250 | 10,02 | 2,69 | 2,84 | 17,45 | 118,25 | 29,20 | 21,82 | 67,58 | 1,13 | 0,00 | 0,11 | 1,18 | 8,25 |
| 229 | 3. | Рыба (морская), тушеная в томате с овощами | 100/30 | 32,93 | 11,83 | 6,24 | 6,24 | 128,70 | 46,14 | 44,38 | 168,49 | 0,86 | 1,98 | 6,76 | 1,04 | 3,12 |
| 304 | 4. | Рис отварной | 180 | 19,96 | 4,56 | 7,32 | 49,68 | 282,84 | 168,60 | 138,24 | 470,52 | 4,32 | 0,12 | 51,36 | 5,40 | 0,00 |
| 349 | 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 7,02 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | 16,10 | 23,10 | 60,90 | 0,77 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 970 | 93,97 | 28,25 | 17,63 | 162,25 | 934,21 | 324,72 | 255,00 | 833,33 | 9,52 | 2,10 | 58,36 | 7,88 | 17,10 |
| | | Итого: | | 226,20 | 54,67 | 54,61 | 280,64 | 1835,32 | 495,90 | 305,78 | 1227,68 | 16,51 | 426,85 | 58,74 | 8,91 | 17,68 |



"Утверждаю"
 Бриг руководителем ООО "Общепит-Н"
 / Е.С. Сидельникова /
 "01" сентября 2024г



МЕНЮ
Для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 7

| № п/п | № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------|-----------|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 219 | Сырники из творога с молоком стуженым | 200/20 | 100,10 | 33,94 | 28,19 | 53,88 | 606,57 | 442,20 | 57,64 | 493,05 | 1,19 | 115,97 | 0,06 | 0,45 | 1,04 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0,10 |
| | 386 | Фрукт свежий, сезонный | 160 | 48,00 | 1,28 | 0 | 21,33 | 84,80 | 59,20 | 19,20 | 0 | 1,28 | 0 | 0,32 | 0 | 0,53 |
| | | Снежок | 100 | 13,39 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 121,00 | 15,00 | 94,00 | 0,10 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 1,35 |
| | | Всего | 680 | 163,38 | 35,32 | 28,19 | 90,21 | 751,37 | 506,40 | 76,84 | 493,05 | 4,47 | 115,97 | 0,38 | 0,45 | 1,67 |

ОБЕД

| № п/п | № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------|-----------|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|----------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| | 45 | Салат из белокачанной капусты. | 100 | 9,31 | 1,3 | 4,7 | 10,3 | 88 | 37,3 | 15,2 | 27,7 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 32,5 |
| | 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 9,85 | 2,50 | 3,38 | 26,13 | 145,38 | 28,88 | 31,25 | 78,25 | 1,13 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 10,31 |
| | 260 | Гуляш из говядины | 100/30 | 159,65 | 15,4 | 6,4 | 3,8 | 134,0 | 15,8 | 16,8 | 125,6 | 1,4 | 0 | 0,3 | 0 | 1,2 |
| | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 17,65 | 7,56 | 11,88 | 56,04 | 300,90 | 136,70 | 1,40 | 22,20 | 1,20 | 1,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| | 348 | Компот из кураги | 200 | 11,22 | 1,00 | 0 | 34,00 | 140,20 | 32,50 | 0,00 | 0 | 0,70 | 0 | 0,10 | 0 | 0,80 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 9,20 | 10,00 | 42,40 | 1,24 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | 16,10 | 23,10 | 60,90 | 0,77 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 970 | 215,94 | 35,53 | 27,50 | 183,835 | 1064,095 | 276,475 | 97,75 | 357,05 | 6,935 | 1,20 | 0,74 | 0,00 | 44,8125 |
| | | Итого: | | 379,32 | 70,85 | 55,69 | 274,05 | 1815,47 | 782,88 | 174,59 | 850,10 | 11,41 | 117,17 | 1,12 | 0,45 | 46,48 |

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ № 1 с. Васьманна
Васьманна
"09" 09 2024г

МЕНЮ
для школьников столовых
(12 лет и старше)

Утверждаю
Бриг. руководитель ООО "Общепит-Н"
Е.С. Сидельникова /
"01" сентября 2024г

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-------------|----|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 173 | 1. | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным | 250/10 | 30,58 | 7,18 | 13,70 | 39,65 | 310,71 | 151,11 | 56,69 | 205,88 | 1,29 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,65 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 70 | 5,60 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0,00 | 0,04 | 0,09 | 0,10 |
| 15 | 3. | Сыр (порциями) | 20 | 19,95 | 4,64 | 5,90 | 0 | 71,66 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 52,00 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0,00 | 0 |
| 386 | 5. | Снежок | 100 | 13,39 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 121,00 | 15,00 | 94,00 | 0,10 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 1,35 |
| | | Всего | 650 | 71,41 | 15,08 | 20,00 | 73,97 | 535,89 | 341,31 | 76,89 | 340,68 | 3,93 | 52,05 | 0,17 | 0,09 | 0,75 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | № | Наименование блюда | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 27,14 | 1,20 | 0,20 | 4,60 | 26,00 | 14,00 | 20,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 |
| 88 | 2. | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. | 250 | 12,21 | 1,60 | 4,90 | 11,50 | 96,80 | 75,20 | 14,70 | 34,20 | 1,03 | 1,00 | 5,50 | 0,60 | 9,50 |
| 268 | 3. | Биточки из говядины | 100 | 55,65 | 14,80 | 19,40 | 22,20 | 322,00 | 43,70 | 32,10 | 166,40 | 1,00 | 28,70 | 0,10 | 0,00 | 0,10 |
| 143 | 4. | Рагу из овощей | 180 | 28,35 | 2,52 | 14,52 | 18,60 | 214,32 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 37,20 | 0,08 | 0,00 | 10,40 |
| 1041 | 5. | Напиток апельсиновый | 200 | 8,14 | 0,10 | 0 | 27,10 | 108,60 | 23,52 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,00 | 12,90 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 940 | 139,75 | 24,27 | 39,65 | 113,31 | 906,83 | 198,90 | 117,56 | 332,66 | 5,50 | 66,90 | 5,77 | 0,60 | 50,40 |
| | | ИТОГО: | | 211,16 | 39,35 | 59,65 | 187,28 | 1442,72 | 540,21 | 194,45 | 673,34 | 9,43 | 118,95 | 5,94 | 0,69 | 51,16 |

"Согласовано"
 Директор школы МОУ СОШ № 1 с. Новыя Мама
Ольга Владимировна
 " 01 09 " 2024г

"Утверждаю"
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
 / Е.С. Сидельникова /
 " 01 " сентября 2024г



МЕНЮ
Для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 9

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|--------|----|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 181 | 1. | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 250/10 | 29,52 | 7,63 | 14,13 | 41,88 | 325,00 | 240,25 | 29,38 | 195,13 | 0,38 | 45,88 | 0,13 | 0,00 | 1,38 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 80 | 6,40 | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 187,0 | 18,4 | 26,4 | 69,6 | 0,88 | 0,00 | 0,08 | 0,20 | 0,20 |
| 376 | 3. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 386 | 4. | Ряженка | 100 | 14,42 | 3,00 | 1,00 | 4,20 | 40,00 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,10 | 0,30 |
| | | Всего | 640 | 52,23 | 17,05 | 15,93 | 99,72 | 612,00 | 387,65 | 69,78 | 356,73 | 3,36 | 45,88 | 0,24 | 0,30 | 1,88 |

ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|--------|----|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 71 | 1. | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 100 | 15,78 | 0,80 | 0,00 | 3,30 | 16,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 |
| 102 | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 8,79 | 6,38 | 6,75 | 29,88 | 204,75 | 57,25 | 44,38 | 0,00 | 5,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 |
| 234 | 3. | Котлеты рыбные с маслом сливочным | 100/5 | 37,42 | 14,80 | 18,80 | 11,60 | 274,00 | 139,30 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 6,80 |
| 142 | 4. | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150/30 | 22,83 | 3,60 | 9,54 | 35,76 | 243,36 | 35,76 | 0,00 | 0,00 | 1,92 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 43,08 |
| 349 | 5. | Компот из сухофруктов | 200 | 7,02 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 945 | 100,10 | 27,86 | 35,51 | 127,37 | 939,88 | 294,69 | 69,34 | 55,24 | 10,80 | 0,00 | 0,73 | 0,26 | 69,61 |
| | | Итого: | | 152,33 | 44,90 | 51,44 | 227,08 | 1551,88 | 682,34 | 139,11 | 411,97 | 14,16 | 45,88 | 0,97 | 0,56 | 71,49 |

ОБЕД

"Согласовано"

Директор школы МБОУ СОШ № 2 с. Акиманна
Олея / С.В. Давыдова
09 2024г

"Утверждаю"
Врио руководителя ООО "Общепит-Н"
Сидельникова /
09 сентября 2024г



МЕНЮ
для школьных столовых
(12 лет и старше)

День 10

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|---------|----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 279/331 | 1. | Тефтели из говядины с соусом | 100/30 | 54,21 | 11,67 | 19,11 | 17,33 | 287,00 | 56,22 | 27,67 | 137,56 | 1,22 | 49,67 | 0,04 | 0,00 | 1,22 |
| 171 | 2. | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 17,65 | 7,56 | 11,88 | 56,04 | 300,90 | 136,70 | 1,40 | 22,20 | 1,20 | 1,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 40 | 3,20 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 9,20 | 13,20 | 34,80 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,09 | 0,10 |
| 386 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,89 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0,10 |
| | 5. | Снежок | 100 | 13,39 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 121,00 | 15,00 | 94,00 | 0,10 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 1,35 |
| | | Всего | 650 | 90,34 | 22,49 | 31,39 | 107,69 | 741,42 | 207,12 | 42,27 | 194,56 | 4,86 | 50,87 | 0,18 | 0,09 | 1,42 |

ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюда | Выход | Стоимость | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Калории | Минеральные вещества (мг) | | | | | Витамины (мг) | | |
|--------|----|--------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 100 | 9,63 | 1,70 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 35,20 | 20,80 | 41,00 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 9,50 |
| 96 | 2. | Рассольник ленинградский | 250 | 13,98 | 2,10 | 5,10 | 20,50 | 136,30 | 89,30 | 13,50 | 33,40 | 1,00 | 1,10 | 3,80 | 0,30 | 2,10 |
| 291 | 3. | Плов из курицы | 280 | 64,15 | 33,60 | 42,82 | 54,37 | 737,56 | 72,68 | 76,42 | 321,18 | 3,62 | 77,35 | 0 | 0 | 1,63 |
| 1041 | 4. | Напиток апельсиновый | 200 | 8,14 | 0,10 | 0 | 27,10 | 108,60 | 23,52 | 0 | 0 | 0,24 | 0,00 | 0,03 | 0 | 12,90 |
| | 5. | Хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 70 | 5,60 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 |
| | | Всего | 940 | 104,16 | 41,55 | 54,55 | 142,28 | 1225,57 | 234,5 | 128,12 | 453,48 | 7,42 | 78,45 | 3,92 | 0,50 | 26,13 |
| | | ИТОГО: | | 194,50 | 64,04 | 85,94 | 249,97 | 1966,99 | 441,62 | 170,39 | 648,04 | 12,28 | 129,32 | 4,10 | 0,59 | 27,55 |

Завтрак

909,81

Средняя стоимость 1 дня

90,98

Обед

1502,44

Средняя стоимость 1 дня

150,24