



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

День 1

**ЗАВТРАК**

№ п/п	№	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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	34,46	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	7,28	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	16,54	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	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>655</b>	<b>98,93</b>	<b>19,28</b>	<b>23,76</b>	<b>96,60</b>	<b>684,08</b>	<b>504,92</b>	<b>89,54</b>	<b>456,96</b>	<b>2,91</b>	<b>139,99</b>	<b>0,28</b>	<b>1,62</b>	<b>2,69</b>

**ОБЕД**

№ п/п	№	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
52	1.	Салат из свежеслы 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
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 курцы	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	3,20	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	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>975</b>	<b>334,25</b>	<b>43,71</b>	<b>43,71</b>	<b>153,61</b>	<b>1184,15</b>	<b>234,57</b>	<b>166,69</b>	<b>420,37</b>	<b>8,74</b>	<b>1,00</b>	<b>12,28</b>	<b>8,785</b>	<b>53,37</b>
		<b>Итого:</b>	<b>233,18</b>	<b>67,47</b>	<b>250,21</b>	<b>1868,23</b>	<b>739,49</b>	<b>256,22</b>	<b>877,92</b>	<b>11,65</b>	<b>140,99</b>	<b>12,56</b>	<b>10,41</b>	<b>56,05</b>		





"Согласовано"  
 Директор школы МБОУ СОШ № 1  
 10.10.2024г.

"Утверждаю"  
 Брво. руководитель ООО "Общепит-Н"  
 / Е.С. Сидельникова /  
 "01" октября 2024г.

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**( 12 лет и старше )**

№ 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	
	52	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	0,00	0,20	9,50
	291	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	0	1,63
	376	Хлеб пшеничный	40	3,84	2,40	0,40	12,60	63,60	6,90	9,90	26,10	0,60	0	0,10	0,50	0	0
	376	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	0
	386	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,10	0,90
		<b>Всего</b>	<b>720</b>	<b>94,96</b>	<b>37,80</b>	<b>49,22</b>	<b>92,97</b>	<b>965,16</b>	<b>119,78</b>	<b>107,12</b>	<b>388,28</b>	<b>7,52</b>	<b>77,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,70</b>	<b>11,13</b>	

**ЗАВТРАК**

№ 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 белокочанной капусты.	100	9,31	1,3	4,7	10,3	88	37,3	15,2	27,7	0,5	0	0	0	0	32,5
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	13,46	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	0,30	12,90
	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	
	308	Макрофроны из делия отварные с маслом	180	14,42	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00	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	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	70	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0	0
		<b>Всего</b>	<b>970</b>	<b>220,76</b>	<b>29,374</b>	<b>22,03</b>	<b>94,25</b>	<b>691,55</b>	<b>158,872</b>	<b>85,54</b>	<b>278,10</b>	<b>12,383</b>	<b>1,00</b>	<b>5,52</b>	<b>1,24</b>	<b>52,60</b>	
		<b>Итого:</b>		<b>315,72</b>	<b>67,17</b>	<b>71,25</b>	<b>187,22</b>	<b>1656,71</b>	<b>278,65</b>	<b>192,66</b>	<b>666,38</b>	<b>19,90</b>	<b>78,35</b>	<b>5,65</b>	<b>1,94</b>	<b>63,73</b>	

**ОБЕД**



"Согласовано"  
 Директор школы МОУ СОШ № 1  
 И. Г. Тарасова И.А.  
 "01" октября 2024г.

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

**МЕНЮ**  
 для школьных столовых  
 (12 лет и старше)

День 3

№ 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	33,02	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	6,72	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
		<b>Всего</b>	<b>570</b>	<b>56,63</b>	<b>22,29</b>	<b>20,33</b>	<b>114,76</b>	<b>728,50</b>	<b>294,85</b>	<b>73,78</b>	<b>376,33</b>	<b>4,70</b>	<b>145,88</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>1,68</b>

**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
57	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	0,70	9,50
108	2.	Суп картофельный с клецками	250	13,18	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	55,94	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
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	3,20	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	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>840</b>	<b>117,18</b>	<b>33,67</b>	<b>39,41</b>	<b>166,86</b>	<b>1157,32</b>	<b>306,56</b>	<b>138,59</b>	<b>404,91</b>	<b>6,89</b>	<b>30,26</b>	<b>19,91</b>	<b>1,83</b>	<b>84,86</b>
		<b>Итого:</b>		<b>173,81</b>	<b>55,96</b>	<b>59,74</b>	<b>281,62</b>	<b>1855,82</b>	<b>601,41</b>	<b>212,37</b>	<b>781,24</b>	<b>11,59</b>	<b>176,14</b>	<b>20,19</b>	<b>2,21</b>	<b>86,54</b>





**МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ  
( 12 лет и старше )**

День 4

№ 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
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	34,46	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	6,72	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	15,45	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	78,47	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 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
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	12,66	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	71,61	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	20,66	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	3,20	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	6,72	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	132,30	43,16	41,66	168,59	1140,15	289,06	155,51	755,62	16,55	44,98	8,90	11,28	89,50
		Итого:		210,77	64,28	61,87	270,57	1893,22	649,68	244,41	1138,11	21,02	159,26	9,14	12,23	90,90





**МЕНЮ**  
**для школьных столовых**  
**(12 лет и старше)**

**День 5**

**ЗАВТРАК**

№ рецеп.	№	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
294/33	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	100/30	44,77	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	14,42	6,62	5,40	31,74	202,14	5,83	25,34	44,60	1,32	0,00	0,06	0,94	0,00
	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	3,84	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200	17,45	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>80,48</b>	<b>20,37</b>	<b>17,76</b>	<b>86,73</b>	<b>587,86</b>	<b>173,02</b>	<b>63,00</b>	<b>213,27</b>	<b>23,09</b>	<b>0,09</b>	<b>4,91</b>	<b>3,24</b>	<b>1,86</b>

**ОБЕД**

№ рецеп.	№	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 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
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 "Виташка"	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	3,20	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	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>940</b>	<b>217,13</b>	<b>43,00</b>	<b>25,07</b>	<b>131,25</b>	<b>921,16</b>	<b>156,42</b>	<b>169,53</b>	<b>524,62</b>	<b>19,90</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>62,90</b>
		<b>Итого</b>		<b>267,61</b>	<b>63,37</b>	<b>42,83</b>	<b>217,98</b>	<b>1509,02</b>	<b>329,44</b>	<b>232,53</b>	<b>737,83</b>	<b>42,99</b>	<b>28,09</b>	<b>5,44</b>	<b>3,24</b>	<b>64,76</b>







"Согласовано" "утверждено"  
 Директор школы МОУ СОШ № 1  
 Врио руководителя ООО "Общепит-Н"  
 / Е.С. Сидельникова /  
 "01" октября 2024г

**МЕНЮ**  
**для школьных столовых**  
**( 12 лет и старше )**

№ 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
219	1.	Сырники из творога с молоком ступенным	200/20	134,93	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	2.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
	3.	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
386	4.	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		<b>Всего</b>	<b>680</b>	<b>200,27</b>	<b>35,32</b>	<b>29,19</b>	<b>90,21</b>	<b>751,37</b>	<b>506,40</b>	<b>76,84</b>	<b>493,05</b>	<b>4,47</b>	<b>115,97</b>	<b>0,38</b>	<b>0,45</b>	<b>1,67</b>
<b>ОБЕД</b>																
№ 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
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	750	6,85	2,50	3,78	26,13	145,28	28,88	31,25	78,25	1,13	0,00	0,13	0,00	10,31
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
171	4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,28	7,56	11,88	56,04	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0,00	0,00
343	5.	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
	6.	Хлеб ржаной	40	3,20	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	6,72	5,53	0,70	33,81	163,66	16,10	23,10	60,90	0,77	0,00	0,07	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>970</b>	<b>749,23</b>	<b>35,53</b>	<b>77,50</b>	<b>193,835</b>	<b>1064,095</b>	<b>276,475</b>	<b>97,75</b>	<b>357,05</b>	<b>6,935</b>	<b>1,20</b>	<b>0,74</b>	<b>0,00</b>	<b>44,8125</b>
		<b>Итого:</b>	<b>1750</b>	<b>413,50</b>	<b>70,85</b>	<b>55,69</b>	<b>274,05</b>	<b>1815,47</b>	<b>782,88</b>	<b>174,59</b>	<b>850,10</b>	<b>11,41</b>	<b>117,17</b>	<b>1,12</b>	<b>0,45</b>	<b>46,48</b>

День 7



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

**МЕНЮ**  
**для школьных столовых**  
**(12 лет и старше)**

№ п/п	№ рецепта	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	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	250/10	34,08	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	6,72	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,09	0,10
	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	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	Снежок	100	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>78,09</b>	<b>15,08</b>	<b>20,00</b>	<b>73,97</b>	<b>535,89</b>	<b>341,31</b>	<b>76,89</b>	<b>340,68</b>	<b>3,93</b>	<b>52,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,75</b>

**ОБЕД**

№ п/п	№ рецепта	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	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
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	250	12,66	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50
	768	Биточки из говядины	100	55,94	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	Рагу из овощей	180	29,35	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	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	3,20	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	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>940</b>	<b>125,64</b>	<b>24,77</b>	<b>45,45</b>	<b>119,71</b>	<b>984,83</b>	<b>220,10</b>	<b>118,36</b>	<b>373,66</b>	<b>6,00</b>	<b>66,90</b>	<b>5,77</b>	<b>0,80</b>	<b>42,40</b>
		<b>Итого:</b>		<b>203,73</b>	<b>39,85</b>	<b>65,45</b>	<b>193,68</b>	<b>1520,72</b>	<b>561,41</b>	<b>195,25</b>	<b>714,34</b>	<b>9,93</b>	<b>118,95</b>	<b>5,94</b>	<b>0,89</b>	<b>43,16</b>

"Согласовано"  
 Директор школы, МОУ СОШ № 1  
 Е.С. Сидельникова /  
 "01" октября 2024г





"Утверждаю"  
 Брио руководитель ООО "Общепит-Н"  
 Е.С. Сидельникова  
 "01" октября 2024г



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

"Согласовано"  
 Директор школы МОУ СОШ № 1  
 Сидельникова Е.А.  
 "01" октября 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
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	33,02	7,63	14,13	41,88	325,00	240,25	29,38	195,13	0,38	45,88	0,13	0,00	1,38
376	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	7,68	6,32	0,80	38,64	187,0	18,4	26,4	69,6	0,88	0,00	0,08	0,20	0,20
386	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
	4.	Ряженка	100	15,45	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>58,04</b>	<b>17,05</b>	<b>15,93</b>	<b>99,72</b>	<b>612,00</b>	<b>387,65</b>	<b>69,78</b>	<b>356,73</b>	<b>3,36</b>	<b>45,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>1,88</b>

№ 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
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
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	100/5	38,21	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	22,51	3,60	9,54	35,76	243,36	35,76	0,00	0,00	1,92	0,00	0,48	0,00	43,08
340	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	3,20	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	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>945</b>	<b>95,76</b>	<b>29,36</b>	<b>40,23</b>	<b>134,37</b>	<b>1011,88</b>	<b>308,99</b>	<b>84,54</b>	<b>82,94</b>	<b>10,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>0,26</b>	<b>97,11</b>
		<b>Итого:</b>		<b>153,80</b>	<b>45,40</b>	<b>56,14</b>	<b>214,08</b>	<b>1623,88</b>	<b>696,64</b>	<b>154,31</b>	<b>439,67</b>	<b>14,16</b>	<b>45,83</b>	<b>0,97</b>	<b>0,56</b>	<b>98,99</b>

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**





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

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(12 лет и старше)**

День 10

**ЗАВТРАК**

№ реч.	№	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	54,88	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	18,28	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	3,84	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	15,45	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>94,34</b>	<b>22,49</b>	<b>31,39</b>	<b>107,69</b>	<b>741,42</b>	<b>207,12</b>	<b>42,27</b>	<b>194,56</b>	<b>4,86</b>	<b>50,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>1,42</b>

**ОБЕД**

№ реч.	№	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	3,20	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	6,72	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
		<b>Всего</b>	<b>940</b>	<b>105,82</b>	<b>41,55</b>	<b>54,55</b>	<b>142,28</b>	<b>1225,57</b>	<b>234,5</b>	<b>128,12</b>	<b>453,48</b>	<b>7,42</b>	<b>78,45</b>	<b>3,92</b>	<b>0,50</b>	<b>26,13</b>
		<b>Итого:</b>		<b>200,16</b>	<b>64,04</b>	<b>85,94</b>	<b>249,97</b>	<b>1966,99</b>	<b>441,62</b>	<b>170,39</b>	<b>648,04</b>	<b>12,28</b>	<b>129,32</b>	<b>4,10</b>	<b>0,59</b>	<b>27,55</b>

Завтрак 977,56  
 Средняя стоимость 1 дня 97,76  
 Обед 1457,36  
 Средняя стоимость 1 дня 145,74



Норма  
Итого

38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
46,05	50,10	198,60	1439,84