

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

Кальдикин А.А.



Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



## Меню для питания детей 1-4 классов

25 декабря 2023г

| № рецепта | Наименование блюда   | Масса, г    | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>   |             |              |                      |              |               |                               |
| 15        | Сыр российский порционно   | 20          | 19,60        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                         |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с сахаром и маслом сливочным 200/10/10 | 220         | 34,75        | 5,72                 | 8,98         | 40,43         | 265,32                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 389       | Сок фруктовый  | 200         | 23,65        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>  | <b>500</b>  | <b>82,00</b> | <b>15,62</b>         | <b>15,48</b> | <b>89,61</b>  | <b>560,14</b>                 |
|           | <b>Обед</b>  |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Огурец соленый   | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                          |
| 102       | Суп гороховый  | 200         | 10,20        | 4,12                 | 4            | 14,5          | 110,23                        |
| 204/331   | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40                            | 100         | 39,25        | 10,04                | 11,82        | 10,5          | 188,03                        |
| 309       | Макаронные изделия отварные  | 150         | 8,05         | 5,28                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 344       | Компот из яблок  | 200         | 12,70        | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                         |
|           | <b>Итого обед:</b>   | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,48</b>         | <b>20,42</b> | <b>111,74</b> | <b>729,92</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>1270</b> |              | <b>40,1</b>          | <b>35,9</b>  | <b>201,35</b> | <b>1290,06</b>                |

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

*А.А. Кальшкис*  
Кальшкис А.А.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

26 декабря 2023г

| № рецепта | Наименование блюда                            | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                                |             |              |                      |              |               |                               |
| 223       | Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20 | 170         | 40,70        | 26,23                | 13,72        | 28,7          | 368,1                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 386       | Йогурт в инд. упаковке                        | 125         | 27,50        | 4,25                 | 3,13         | 6,88          | 72,63                         |
| 378       | Чай с молоком 150/50/15                       | 215         | 9,80         | 1,4                  | 1,6          | 17,7          | 91                            |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                         | <b>570</b>  | <b>82,00</b> | <b>36,14</b>         | <b>19,05</b> | <b>78,06</b>  | <b>653,29</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                   |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Помидор соленый                               | 60          | 8,20         | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                            |
| 103       | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200         | 9,30         | 2,16                 | 2,56         | 15,12         | 91,87                         |
| 9/331     | Тефтели из говядины 60/40                     | 100         | 33,20        | 8,2                  | 9,92         | 10,35         | 159,85                        |
| 302       | Гречка отварная                               | 150         | 20,80        | 8,42                 | 5,22         | 36,42         | 226,08                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                   | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 349       | Компот из сухофруктов                         | 200         | 6,50         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                        |
|           | <b>Итого обед:</b>                            | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,14</b>         | <b>18,42</b> | <b>120,89</b> | <b>741,82</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                 | <b>1340</b> |              | <b>60,28</b>         | <b>37,47</b> | <b>198,95</b> | <b>1395,11</b>                |

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

27 декабря 2023г



| № рецепта | Наименование блюда                          | Масса, г    | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                              |             |              |                      |              |               |                               |
| 291       | Плов с курицей 80/180                       | 260         | 66,05        | 24,28                | 24,42        | 38,02         | 520,8                         |
| 70        | Огурец соленый                              | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                          |
| 1091      | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 378       | Чай с сахаром 200/15                        | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                            |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>595</b>  | <b>82,00</b> | <b>29,12</b>         | <b>25,14</b> | <b>79,72</b>  | <b>713,16</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                 |             |              |                      |              |               |                               |
| 324       | Свекла тушеная                              | 60          | 5,30         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                         |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем                | 200         | 10,20        | 1,59                 | 3,67         | 9,9           | 79,96                         |
| 268/331   | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100         | 36,05        | 9,95                 | 12,45        | 17,32         | 186,95                        |
| 302       | Пшеничная каша рассыпчатая                  | 150         | 16,80        | 7,72                 | 3,96         | 43,28         | 239,59                        |
| 344       | Компот из яблок                             | 200         | 9,65         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого обед:</b>                          | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>24,83</b>         | <b>21,41</b> | <b>128,88</b> | <b>775,97</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                               | <b>1365</b> |              | <b>53,95</b>         | <b>46,55</b> | <b>208,6</b>  | <b>1489,13</b>                |

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 Калышкин А.А.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

28 декабря 2023г

| № рецепта | Наименование блюда                      | Масса, г    | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                          |             |              |                      |              |               |                               |
| 14        | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10          | 7,82         | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                          |
| 210       | Омлет натуральный                       | 159         | 44,28        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                           |
| 338       | Фрукты свежие сезонные 1шт              | 100         | 19,50        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                            |
| 1091      | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 377       | Чай с лимоном 200/15/7                  | 222         | 6,40         | 0,2                  | 0            | 16            | 65                            |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                   | <b>551</b>  | <b>82,00</b> | <b>20,49</b>         | <b>24,79</b> | <b>56,29</b>  | <b>544,66</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                             |             |              |                      |              |               |                               |
| 73        | Кабачковая икра                         | 60          | 10,60        | 0,00                 | 4,2          | 4,2           | 54                            |
| 101       | Суп картофельный с пшеном               | 200         | 8,25         | 1,78                 | 3,28         | 12,4          | 93,2                          |
| 229/331   | Рыба, припущенная с овощами 50/50       | 100         | 36,24        | 18,12                | 8,94         | 9,19          | 193,86                        |
| 312       | Пюре картофельное                       | 150         | 18,76        | 3,26                 | 4,24         | 20,17         | 130,97                        |
| 1091      | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 378       | Чай с сахаром 200/15                    | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                            |
|           | <b>Итого обед:</b>                      | <b>785</b>  | <b>82,00</b> | <b>27,52</b>         | <b>21,26</b> | <b>85,74</b>  | <b>653,59</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                           | <b>1336</b> |              | <b>48,01</b>         | <b>46,05</b> | <b>142,03</b> | <b>1198,25</b>                |

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

Калышкин А.А.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

29 декабря 2023г

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса, г    | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                               |             |              |                      |              |               |                               |
| 338       | Фрукты свежие сезонные 1шт                   | 100         | 21,20        | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 35                            |
| 204       | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5 | 175         | 38,21        | 9,96                 | 12,97        | 32,8          | 287,96                        |
| 328       | Какао с молоком                              | 200         | 18,59        | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                         |
| 1091      | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>535</b>  | <b>82,00</b> | <b>18,78</b>         | <b>16,97</b> | <b>91,82</b>  | <b>595,32</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                  |             |              |                      |              |               |                               |
| 324       | Свекла тушеная                               | 60          | 5,30         | 1,01                 | 0,73         | 6,3           | 35,81                         |
| 102       | Суп гороховый                                | 200         | 10,20        | 4,12                 | 4            | 14,49         | 110,23                        |
| 291       | Плов с курицей 90/150                        | 240         | 58,35        | 26,37                | 29,08        | 45,72         | 547,24                        |
| 378       | Чай с сахаром 200/15                         | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                            |
| 1091      | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого обед:</b>                           | <b>775</b>  | <b>82,00</b> | <b>35,86</b>         | <b>34,41</b> | <b>106,29</b> | <b>874,84</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                | <b>1310</b> |              | <b>54,64</b>         | <b>51,38</b> | <b>198,11</b> | <b>1470,16</b>                |