

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7

Кальпшкин А.А.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

03 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед						
70	Огурец соленый	60	7,00	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	37,00	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	12,00	5,82	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
344	Компот из яблок	200	10,60	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	770	80,00	25,18	20,12	112,76	732,69

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7

Кальпшкин А.А.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

04 марта 2025г

	Обед						
70	Помидор соленый	60	7,00	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,60	1,47	3,18	11,33	79,58
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	37,70	8,1	14,1	12,3	209
302	Гречка отварная	150	16,00	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	8,50	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	780	80,00	23,35	23,22	119,05	778,68

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

05 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1	0,83	7,65	42,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	10,60	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	36,18	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	15,70	7,72	3,96	43,28	239,59
342	Компот из яблок	200	9,32	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770	80,00	22,53	16,46	125,71	751,83

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

06 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Обед						
70	Огурец соленый	60	10,90	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,60	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	37,10	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	17,20	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого обед:	785	80,00	28,3	17,18	83,46	610,39

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

07 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	58,60	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	775	80,00	35,85	34,51	107,64	881,15

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

10 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
	Обед						
70	Помидор соленый	60	7,00	0,72	0,12	3,48	18
82	Борщ с капустой и картофелем	200	11,92	1,59	3,67	9,9	79,96
294/331	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным 60/40	100	39,38	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	12,00	5,82	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	6,50	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед	770	80,00	22,67	19,79	104,24	685,12

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

11 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Обед						
70	Огурец соленый	60	7,00	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,60	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	34,40	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	17,20	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	10,60	0,16	0	29	116,6
	Итого обед:	770	80,00	17,53	16,3	97,78	692,61

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

12 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	42,80	7,8	7,4	11,1	152
305	Рис припущенный	150	17,80	3,66	3,637	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	785	80,00	18,97	15,047	109,4	658,25

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

13 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Обед						
70	Огурец соленый	60	7,00	0,48	0,12	1,92	10,8
112	Суп гороховый	200	10,20	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	38,70	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	12,00	5,82	3,88	32,74	187,2
342	Компот из яблок	200	8,90	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	770	80,00	28,34	25,7	106,73	769,39

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 7

 Калышкин А.А.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей за счет средств родителей

14 марта 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Обед						
70	Помидор соленый	60	7,00	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	9,17	1,45	3,39	6,82	66,08
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	38,60	8,1	14,1	12,3	209
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	16,01	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед	780	80,00	22,33	22,17	112,48	741,83