

Ежедневное МЕНЮ

21.05.2025

1 неделя
Среда

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №107"
Малько Т.Н.
документов

1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		388	Котлеты рыбные с соусом	100		165	10,53	8,52	14,06
	гор.блюдо	520	Пюре картофельное	150		177	3,8	7,71	22,61
	гор.напиток	акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,6	0,06	29,79
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
				480	82,00 Р	572	18,33	16,69	82,03
	закуска								
Обед	1 блюдо	акт	Минестроне	200		104	5,2	4,4	10,8
	2 блюдо	388	Котлеты рыбные с соусом	100		165	10,53	8,52	14,06
	гарнир	520	Пюре картофельное	150		177	3,8	7,71	22,61
	гор.напиток	акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,60	0,06	29,79
	хлеб	акт	Батон школьный	50		120	3,8	0,45	25,95
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				730	100,00 Р	756	26,33	21,44	116,71

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		103	Котлеты студенческие	100		200	12,9	15,28	11,4
		520	Пюре картофельное	150		163	3,15	6,75	21,9
		акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,6	0,06	29,79
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			550	135,00 Р	669	24,85	23,64	114,19
Обед		акт	Минестроне с гречкой	250		180	8	5,75	23,13
		103	Котлеты студенческие	100		200	12,9	15,28	11,4
		520	Пюре картофельное	150		163	3,15	6,75	21,9
		71	Овощи по сезону	100		16	0,8	0	3,4
		акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,6	0,06	29,79
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			880	165,00 Р	867	31,65	28,59	129,065

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Закуска из овощей	100		48	1,1	2,79	4,5
		466	Отбивная из кур с сыром	85		174	16	11	1
		520	Пюре картофельное	180		197	3,78	8,1	26,28
		685	Чай с сахаром	180		26,8	0,2	0	6,4
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
		акт	Булочка Комплексная	50	192,00 Р	280	6,5	11,2	45,9
	Итого			625	178,00 Р	831,3	30,98	33,49	99,65

Дети с ОВЗ

Завтрак		302	Каша молочная пшеница с фруктами	200/100		370	8,79	7,77	74,38
		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
			Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			250	32,00 Р	549	12,79	8,24	115,33
Обед		акт	Минестроне с гречкой	250		144	6,40	4,60	18,50
		388	Рыбные тефтели с соусом	100		161	10,53	8,52	14,06
		512	Рис припущенный	200		279	4,94	5,78	51,89
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
			Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	20		44	1,60	0,20	9,00
	Итого			820	68,00 Р	810	27,53	19,58	134,65
Полдник		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
		770	Булочка дорожная	50		193	3,55	7,4	28,05
			Фруктово ягодный десерт/ кондитерское изделие	100		78	13,5	0,6	6,5
	Итого			350	32,00 Р	332	17,25	8,02	49,55
				500	32,00 Р	603	34,3	16,02	84,1

Ежедневное МЕНЮ

22.05.2025

1 неделя
Четверг

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №10»
Малько Г.Н.
Для документов

1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	32	Запеканка творожная с соусом	200		365	28,13	10,55	30,74
	гор.напиток	685	Чай с сахром	200		61	0,2	0,02	15
	хлеб	428	Булочка школьная	100		128	4,1	1,6	26,4
				500	82,00 Р	554	32,43	12,17	72,14
Обед	закуска								
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200		92	1,66	4,91	10,56
	2 блюдо	акт	Фрикадельки из птицы с соусом	90		191	11,58	4,77	6,96
	гарнир	510	Каша гречневая вязкая	180		176	5,55	6,01	25,01
	гор.напиток	685	Чай с сахром	200		61	0,20	0,02	15,00
	хлеб	акт	Батон школьный	50		120	3,8	0,45	25,95
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				750	100,00 Р	706,00	25,19	16,46	96,98

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71	Овощи по сезону	100		16	0,8	0	3,4
		акт	Наггетсы	100		205	18,7	15,3	0,6
		516	Макаронные изделия отварные	180		255	0,98	5,39	44,5
		акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			630	135,00 Р	694	24,35	21,16	98,89
Обед		110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250		131	1,96	8,09	14,75
		акт	Наггетсы	100		205	18,7	15,3	0,6
		516	Макаронные изделия отварные	180		255	0,98	5,39	44,5
		71	Овощи по сезону	100		16	0,8	0	3,4
		акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			910	165,00 Р	891	28,71	29,55	127,14

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Салат "Юля "	120		199	0,9	1,36	3,2
		110	Борщ из свежей капусты со смет	200		92	1,66	4,91	10,56
		685	Чай с сахаром	180		26,8	0,2	0	6,4
		акт	Сосиска в тесте	100		298	5,2	12	15
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			650	192,00 Р	733,8	11,76	18,72	61,11

Дети с ОВЗ

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	акт	Закуска из овощей	100		78	1,83	4,5	7,5
	516	Макаронные изделия отварные	180		255	0,98	5,39	44,5
	686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
		Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого		530	32,00 Р	515	6,87	10,37	93,2
Обед	110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200		92	1,66	4,91	10,56
	акт	Мясо по-купечески	220		335	21,6	16,01	37,5
	акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
		Батон школьный	50		120	4	0,5	25
		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого		700	68,00 Р	713	29,73	21,74	111
Полдник	685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
	107	Булочка ванильная	50		172	3,95	4,25	29,05
		Фрукты запеченные	100		81	0,2		19,6
	Итого		350	32,00 Р	314	4,35	4,27	63,65

Зав. производством

Ежедневное МЕНЮ

23.05.2025

1 неделя

Пятница



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №107
Малько Т.Н.
Для документов

1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451	Биточки с соусом	90		157	8,83	8,3	11,04
		512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
		акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
				500	82,00 Р	614	16,76	13,92	97,75
Обед	закуска								
	1 блюдо	135	Суп из овощей со сметаной	200		88	1,66	3,63	9,16
	2 блюдо	451	Биточки с соусом	90		157	8,83	8,3	11,04
	гарнир	512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
	гор.напиток	акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	хлеб	акт	Батон школьный	50		120	3,8	0,45	25,95
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				750	100,00 Р	782,00	21,22	17,90	130,79

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Голень куриная запеченная	100		135	11,5	8,57	4,9
		510	Каша гречневая вязкая	200		196	6,17	6,68	27,78
		686	Чай с сахаром	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			600	135,00 Р	577	26,13	16,83	99,03
Обед		135	Суп из овощей со сметаной	250		110	2,08	4,54	11,45
		акт	Голень куриная запеченная	100		135	11,5	8,57	4,9
		510	Каша гречневая вязкая	200		196	6,17	6,68	27,78
		686	Чай с сахаром	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
			Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			880	165,00 Р	508			

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Манты с соусом	85	76,00 Р	291	14,2	7,1	18,5
		акт	Горячий бутерброд	100	70,00 Р	297	7,01	3,39	31
		685	Чай с сахаром	180	6,00 Р	64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	30	4,00 Р	105,5	3,4	0,4	15,57
					192,00 Р				

Дети с ОВЗ

		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Таб 4	Каша молочная пшеничная с маслом	200		249	7,5	6,33	40,43
		685	Чай с сахаром	200		55	0,18	0,02	13,54
			Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	Итого			430	32,00 Р	409,5	11,08	6,75	69,54
Обед		135	Суп из овощей со сметаной	200		88	1,66	3,63	9,16
		451	Котлеты с соусом	90		177	10,2	9,51	11,88
		512	Рис припущенный	150		209	3,72	4,33	38,66
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	50		120	4	0,5	25
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			720	68,00 Р	724	22,24	18,3	113,45
Полдник		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
		428	Булочка школьная	100		123	3,41	1,33	24,5
			Йогурт "Нежный"	100		94	2,5	1,2	18,1
	Итого			400	32,00 Р	278	6,11	2,55	57,6

Зав. производством