



УТВЕРЖАЮ
И.В.ШМАКОВА

Наталия
Владимировна

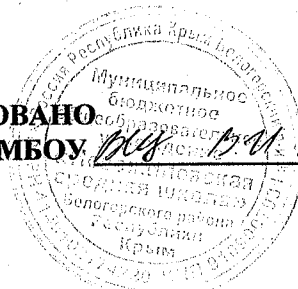
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Шибукан

Меню

на 9.11 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	100-30	17,8	12,1	22,8	274,8	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,3	8,0	40,2	СРД
Итого за завтрак		442	19,8	12,8	46,8	338,1	-



И.В. ШИМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

В.И. Шибуров

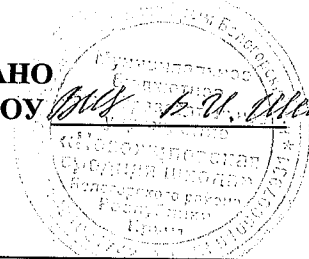
Меню

на 911 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 5-11 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	200-50	34,2	23,3	43,8	528,5	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
Итого за завтрак		436	34,4	23,3	50,3	555,7	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРД
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40,0	27,8	113,7		349
Итого за обед		920	32,0	33,4	145,2	1014,3	-
Итого за день:		1356	66,4	56,7	195,5	1570,0	—



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



на 10.11 Меню 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Сыр твердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Кисло молочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		470	19,4	19,4	83,6	593,9	-



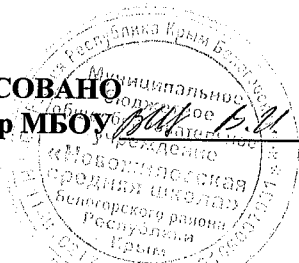
Н.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 10.11.2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Чай черный с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		490	13,3	10,9	104,7	571,2	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРД
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		915	34,8	32,5	133,2	974,8	-
Итого за день:		1405	48,1	43,4	237,9	1546,0	—

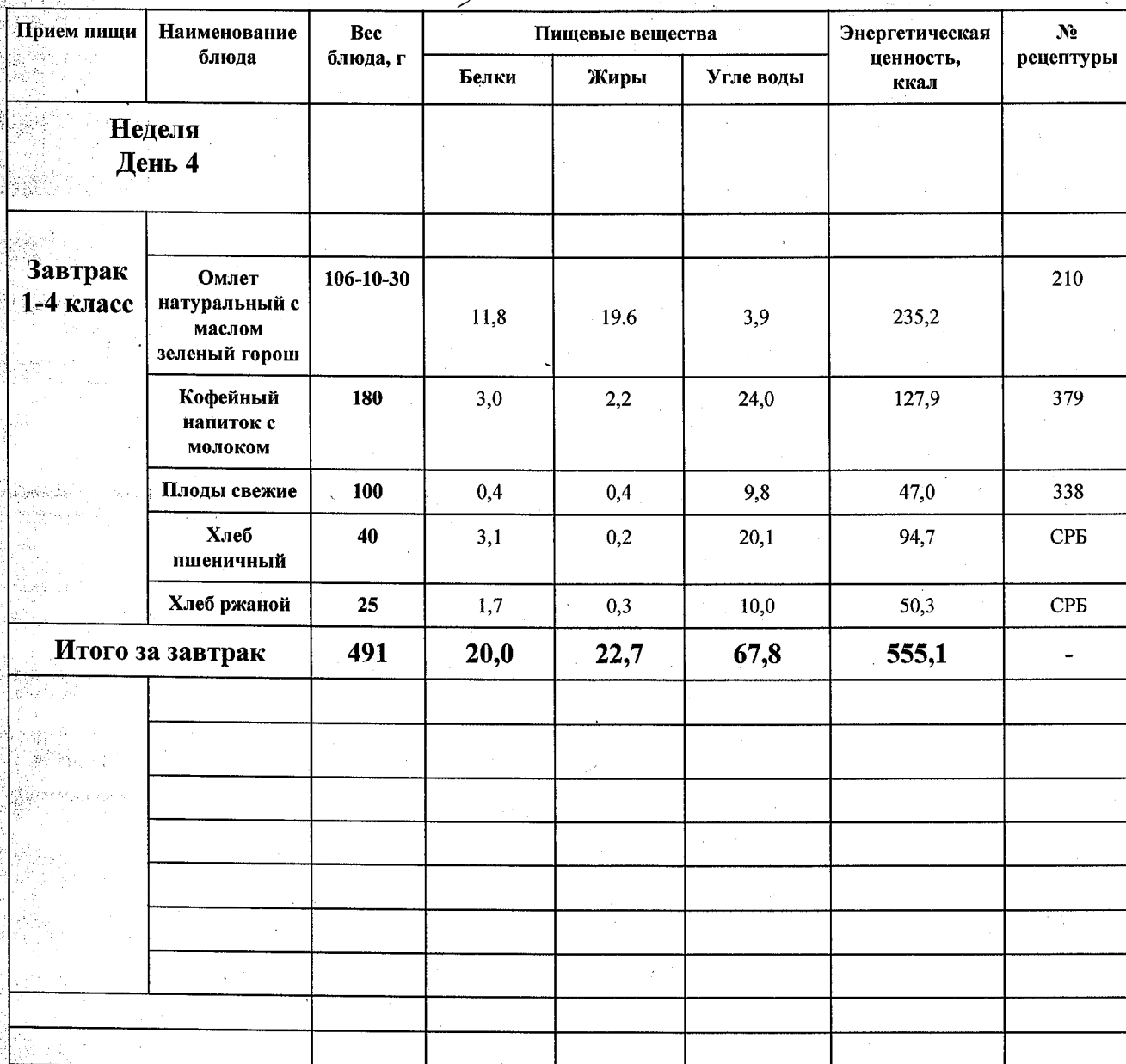


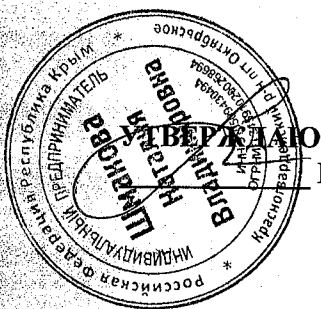
17.07.2017
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *Григорьев В.И. Шендуров*

Меню

на 17.11 2021-2022 гг.



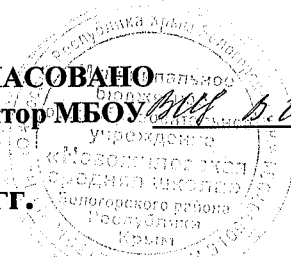


Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *В.И. Шидума*

Меню
на 11.11 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 5-11 класс	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		391	20,9	22,7	70,2	567,6	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Икра кабачковая консервирован ная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60- 50)	10,4	9,6	12,9	181,6	239
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		875	29,2	29,6	136,7	931,7	-
Итого за день:		1266	50,1	52,3	206,9	1499,3	—

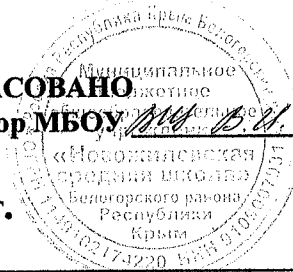


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

МБОУ «Новожиловская средняя школа»

Меню

на 12.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 1-4 класс							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	90-5	11,6	12,8	13,3	215,4	234
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	150-5	8,6	9,4	38,3	271,5	302
	Чай черный с лимоном	180-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		501	25,2	22,7	88,2	659,3	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ В.И. Шмакова

Меню
на 12.11 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 5-11 класс							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай черный с лимоном	180-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		576	30,5	25,2	112,1	797,1	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	12,3	102,1	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,6	40,6	262,7	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		920	30,7	29,9	115,9	864,2	-
Итого за день:		1496	61,2	55,1	228,0	1661,3	—

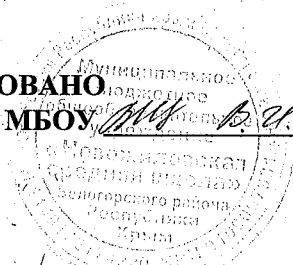


Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

на 15.11 Меню 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 6							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРД
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРД
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРД
Итого за завтрак		575	15,6	15,1	125,1	702,2	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

В. А. Шибанова

на 15-17 Меню 2021-2022 гг.

Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 6							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		475	15,1	13,0	109,3	615,6	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,0	12,3	102,1	82
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Котлеты рубленные из птицы	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180-5	4,7	8,3	28,2	205,8	303.3
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		925	32,5	41,0	122,4	991,8	-
Итого за день:		1400	47,6	54,0	231,7	1607,4	—



Н.В. ШМАКОВА

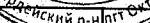
Директор МБОУ _____

Директор МБОУ _____

Меню

на 16.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 1-4 класс							
	Тефтели мясные (говядина)	110(60-50)	9,0	13,5	11,9	210,2	278-331
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
	Чай с сахаром и лимоном	180-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРД
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРД
Итого за завтрак		517	17,4	22,3	69,8	555,3	-



на 16.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 5-11 класс	Птица отварная с маслом	100-5	23,4	23,5	0,4	306,9	307
	Каша вязкая из крупы пшеничной с маслом	180-5	5,1	8,6	30,2	217,6	303.3
	Чай с сахаром и лимоном	180-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		566	35,2	32,9	78,1	750,5	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушеная в соусе	100 (60-40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290-331
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		915	38,8	37,8	149,3	1100,2	-
Итого за день:		1481	74,0	70,7	227,4	1850,7	—



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

Нә

2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 8							
Завтрак 1-4 класс							
	Котлеты рубленые из птицы с' маслом	90-5	15,1	19,7	13,4	291,7	295
	Рис отварной с маслом	150-5	3,9	8,8	39,0	250,1	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		595	27,6	32,1	114,4	860,6	-



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ *В. И. Шибуров*

Меню
на 17.11 2021-2022 гг.

Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 8							
Завтрак 5-11 класс	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Рис отварной с маслом	180-5	4,5	9,6	45,2	285,2	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		555	30,8	34,6	121,4	921,5	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Рыба тушенная в томате с овощами	100 (50- 50)	10,2	5,4	5,9	114,8	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		915	27,9	25,2	127,7	851,1	-
Итого за день:		1470	58,7	59,8	249,1	1772,6	—



Директор МБОУ

на 78 11 2021-2022 гг.



Итого за завтрак



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

В.В. Шмакова

Меню
на 18.11 2021-2022 гг.

Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 5-11 класс	Печень(или сердце) тушенная в соусе	100 (50- 50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		555	29,9	20,4	107,1	738,1	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
	Овощи е по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70-71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		925	28,6	26,9	137,6	909,1	-
Итого за день:		1480	58,5	47,3	244,7	1647,2	-



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 19-11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 10							
Завтрак 1-4 класс	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	200-10	6,0	9,8	31,8	239,8	181
	Сыр (порционно)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
	Хлеб ржаной	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ
Итого за завтрак		490	16,7	16,9	95,0	605,6	-

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню

на 1977 2021-2022 г.

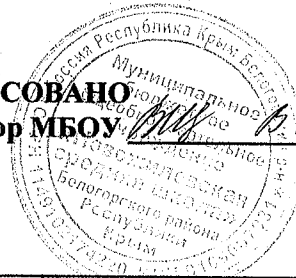
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 10								
Завтрак 5-11 класс	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	200-10	6,0	9,8	31,8	239,8	181	
	Чай черный с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	
Итого за завтрак		470	11,9	12,4	86,1	504,3	-	
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82	
	Овощи е по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70-71	
	Плов из птицы	200 (50- 150)	16,6	21,3	40,8	422,1	291	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	
Итого за обед		830	26,8	27,4	111,0	804,1	-	
Итого за день:		1300	38,7	39,8	197,1	1308,6	-	



УТВЕРЖДАЮ
Н.А. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Меню
на 22.11.2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 1-4класс	Овощи по сезону	60	0,5	0.1	1.1	10.4	70-71
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за завтрак		565	12.6	12.8	87.7	519.6	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *В.И. Шибелова*

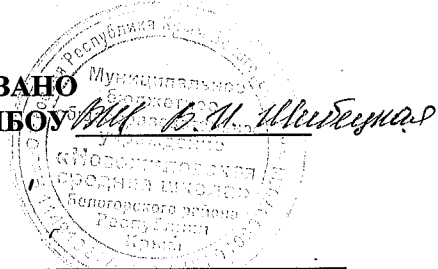
Меню
на 22.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс							
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Итого за завтрак		405	11,7	12,3	76,8	462,2	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Котлеты рубленные из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом 5,8	180-5	5,8	8,8	37,0	248,3	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		910	32,0	36,3	118,3	930,9	-
Итого за день:		1315	43,7	48,6	195,1	1393,1	—



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



на 23.11 Меню 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 1-4 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	100-30	17,8	12,1	22,8	274,8	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,3	8,0	40,2	СРД
Итого за завтрак		442	19,8	12,8	46,8	338,1	-

УТВЕРЖАЮ

И.В. ШИМАКОВА

Шимакова
Наталья
Владимировна

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Шидеуров

Меню

на 23.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя							
День 2							
Завтрак 5-11 класс							
	Запеканка из творога ,соус яблочный	200-50	34,2	23,3	43,8	528,5	223-337
	Чай черный с лимоном	180-13-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
Итого за завтрак		436	34,4	23,3	50,3	555,7	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,7	212,3	290-331
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРД
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40,0	27,8	113,7		349
Итого за обед		920	32,0	33,4	145,2	1014,3	-
Итого за день:		1356	66,4	56,7	195,5	1570,0	—



УТВЕРЖДАЮ

Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Меню
на 24.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Сыр твердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15
	Кисло молочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		470	19,4	19,4	83,6	593,9	-



И.В. ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ В. И. Шибелова

Меню
на 24.11 2021-2022 гг.

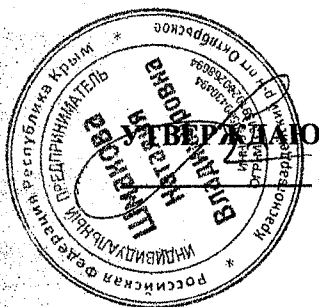
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 3							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177.1
	Чай черный с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		490	13,3	10,9	104,7	571,2	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Печень по- строгановски	100 (50- 50)	13,6	10,8	7,5	189,1	255
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРД
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРД
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		915	34,8	32,5	133,2	974,8	-
Итого за день:		1405	48,1	43,4	237,9	1546,0	—



Директор МБОУ

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 1-4 класс							
	Омлет натуральный с маслом зеленый горош	106-10-30	11,8	19,6	3,9	235,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		491	20,0	22,7	67,8	555,1	-



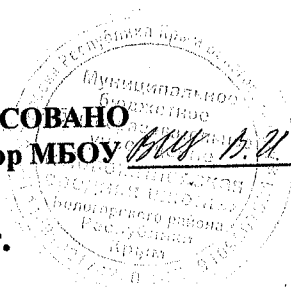
В.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

В.И. Ширяков

Меню
на 25.11 2021-2022 гг.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 4							
Завтрак 5-11 класс	Омлет натуральный с маслом	106-10	10,9	19,6	2,2	227,2	210
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		391	20,9	22,7	70,2	567,6	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Икра кабачковая консервирован ная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ
	Тефтели рыбные ,соус	110 (60- 50)	10,4	9,6	12,9	181,6	239
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		875	29,2	29,6	136,7	931,7	-
Итого за день:		1266	50,1	52,3	206,9	1499,3	—

[illegible]



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *М.В.И. Шибанова*

Меню
на 26.11 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 5							
Завтрак 5-11 класс							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай черный с лимоном	180-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		576	30,5	25,2	112,1	797,1	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	12,3	102,1	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Птица тушенная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,6	40,6	262,7	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		920	30,7	29,9	115,9	864,2	-
Итого за день:		1496	61,2	55,1	228,0	1661,3	-



Директор МБОУ

Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 6							
Завтрак 1-4 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРД
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРД
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРД
Итого за завтрак		575	15,6	15,1	125,1	702,2	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ *В. И. Шибанов*

Меню
на 29.11 2021-2022 гг.

Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 6							
Завтрак 5-11 класс	Каша рисовая с изюмом и маслом сливочным	200-10	5,9	10,0	46,3	298,9	177
	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		475	15,1	13,0	109,3	615,6	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	5,0	12,3	102,1	82
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Котлеты рубленные из птицы	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша вязкая из крупы пшеничной	180-5	4,7	8,3	28,2	205,8	303.3
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		925	32,5	41,0	122,4	991,8	-
Итого за день:		1400	47,6	54,0	231,7	1607,4	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 1-4 класс							
	Тефтели мясные (говядина)	110(60-50)	9,0	13,5	11,9	210,2	278-331
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,0	312
	Чай с сахаром и лимоном	180-6	0,2	0,0	6,2	26,1	377
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРД
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРД
Итого за завтрак		517	17,4	22,3	69,8	555,3	-



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ В.И. Шмакова

Меню
на 30.11 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 7							
Завтрак 5-11 класс	Птица отварная с маслом	100-5	23,4	23,5	0,4	306,9	307
	Каша вязкая из крупы пшеничной с маслом	180-5	5,1	8,6	30,2	217,6	303.3
	Чай с сахаром и лимоном	180-6	0,2	0,0	6,5	27,2	377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		566	35,2	32,9	78,1	750,5	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	5,4	19,0	147,3	102
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4	52
	Птица тушеная в соусе	100 (60- 40)	13,8	15,1	3,8	213,1	290-331
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,3	44,5	310,2	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		915	38,8	37,8	149,3	1100,2	-
Итого за день:		1481	74,0	70,7	227,4	1850,7	—

на 01.12.2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 8							
Завтрак 1-4 класс							
	Котлеты рубленные из птицы с маслом	90-5	15,1	19,7	13,4	291,7	295
	Рис отварной с маслом	150-5	3,9	8,8	39,0	250,1	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		595	27,6	32,1	114,4	860,6	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 8							
Завтрак 5-11 класс	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100-5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Рис отварной с маслом	180-5	4,5	9,6	45,2	285,2	304
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за завтрак		555	30,8	34,6	121,4	921,5	-
Обед 5-11 класс	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50-50)	10,2	5,4	5,9	114,8	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	180-5	6,5	8,4	40,6	260,8	309
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1
Итого за обед		915	27,9	25,2	127,7	851,1	-
Итого за день:		1470	58,7	59,8	249,1	1772,6	-



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

В. С. Шибанова

Н.В.ШМАКОВА

Меню

на 02.12 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 1-4 класс							
	Печень (или сердце) тушенная в соусе	100 (50- 50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	150-5	8,6	9,4	38,6	272,8	302
	Кисло молочные продукты	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ
Итого за завтрак		500	31,5	23,6	84,8	694,0	-



Н.В.ШМАКОВА

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ В.И. Шибанова

Меню

на 22.12 2021-2022 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя День 9							
Завтрак 5-11 класс	Печень(или сердце) тушенная в соусе	100 (50- 50)	13,3	9,2	8,9	177,8	261
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой с маслом	180-5	10,0	10,4	44,8	311,7	302
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ
Итого за завтрак		555	29,9	20,4	107,1	738,1	-
Обед 5-11 класс	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
	Овощи е по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70-71
	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100-5	13,0	13,9	14,8	235,7	234
	Пюре картофельное	180	3,9	9,1	25,1	197,0	312
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	17,9	90,5	СРБ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349
Итого за обед		925	28,6	26,9	137,6	909,1	-
Итого за день:		1480	58,5	47,3	244,7	1647,2	—