

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

ИБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева Е.И.

Дата: 12.10.2021 г.

МЕНЮ



З а в т р а к		Выход	Цена	Белк и	Жиры	гле воды	ккал
	Картофельное пюре	150	10,34	3,25	9,6	18,9	182
	Птица отварная	100/10	42,38	23,8	25,8	0,47	328
	Чай сахаром	200	1,67	1,7	2,26	19,9	82,9
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
Итого:			56,36	32	38	60	686,4
О Б Е Д 7-11 лет	Суп картофельный с мак.изд.	250	4,08	2,69	2,84	17,5	118,3
	Каша гречневая с маслом	150	13,05	8,9	9,6	40	281
	Фрикаделька из говядины в соусе	80/50	45,38	10,5	14	13	223
	Чай с сахаром	200	1,67	0,07	0,02	15	60
	Салат из св.капусты с морковью	60	2,50	0,84	2,0	3,9	36,2
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,1
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,8	91,9
Итого:			69,76	31,3	33,6	125	890
О Б Е Д 11-18 лет	Суп картофельный с мак.изд.	250	4,08	2,69	2,84	17,5	118,3
	Каша гречневая с маслом	180	15,64	10,6	11,4	48	337
	Фрикаделька из говядины с соусом	80/50	45,38	10,5	14	13	223
	Салат из св.капусты с морковью	60	2,50	0,84	2,0	3,9	36,2
	Чай с сахаром	200	1,67	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	60	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,8	91,9
Итого:			72,84	32,3	34,4	142	1018
Медицинский работник						236	
Повар						193	
ЗАВТРАК						236	
СОЦ. ГРУППА						193	
ОБЕДЫ за счет						46	
родительских средств							

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

МБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева Е.И.

Дата: 11.10.2021 г.

МЕНЮ

З а в т р а к		Выход	Цена	Белк и	Жиры	Угле воды	ккал
	Каша молочная из риса	220	15,16	6,0	10,9	53	334
	Сыр порциями	30	15,04	6,9	8,9	0	108
	Чай с сахаром	200	1,67	0,07	0,02	15	60
	Яблоко	150	11,25	0,6	0,6	14,5	70,5
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
Итого:			45,09	18,4	20,9	60	666
О Б Е д 7-11 лет	Суп гороховый	250	3,84	5,49	5,27	16,5	148
	Макароны отварные	150	7,44	5,73	6,07	32	205
	Котлета рублен.из птицы с соусом	100/50	28,73	15,6	18,4	18,8	303
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	2,93	0,07	0,02	15	62
	Овощи свежие(огурец)	60	3,47	0,4	0,06	1,14	7,2
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,14
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,8	91,9
Итого:			48,98	32	31	132	888,8
О Б Е д 11-18 лет	Суп гороховый	250	3,84	5,49	5,27	16,5	148
	Макароны отварные	180	8,90	5,73	6,07	32	205
	Котлета рублен.из птицы с соусом	100/50	28,73	15,6	18,4	18,8	303
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	2,93	0,07	0,02	15	62
	Овощи свежие (огурец)	60	3,47	0,4	0,06	1,14	7,2
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,8	92
Итого:			51,67	34	32	130	958
Медицинский работник						235	
Повар						192	
ЗАВТРАК						235	
СОЦ. ГРУППА						192	
ОБЕДЫ за счет						48	
родительских средств							

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

МБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева Е.И.

Дата 08.10.2021 г.

МЕНЮ

З а в т р а к		Выход	Цена	Белк и	Жиры	Угле воды	ккал
	Запеканка из творога	150-20	43,54	25	13	23	274,7
	Яблоко	200	11,25	6,0	0,6	15	70,5
	Кофейный напиток	200	7,87	3,2	2,7	16	100,6
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,2	0,4	19,3	93,5
	Итого:		64,63	37,6	16,3	73,5	539,3
О Б Е Д 7-11 лет	Суп гороховый	250	3,84	5,49	5,27	16,5	148,3
	Каша гречневая рассыпч.	150	13,05	8,9	9,6	40	280,9
	Тефтели рыбные с соусом	80/50	21,76	10,7	10,5	15,3	198,3
	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	16	100,6
	Салат из свеклы с сыром	60	6,60	2,8	5,6	4,31	79,14
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	15	70,14
	Хлеб рж-пшеничный	40		2,24	0,44	19,8	91,96
	Итого:			35,7	34,41	127	969,3
О Б Е Д 11-18 лет	Суп гороховый	250	3,84	5,49	5,27	16,5	148,3
	Каша гречневая рассыпч.	180	13,05	10,1	11,4	48	337
	Тефтели рыбные с соусом	80/50	21,76	10,7	10,5	15,3	198,3
	Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	16	100,6
	Салат из свеклы с сыром	60	6,60	2,8	5,6	4,31	79,14
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,2	0,4	19,3	93,5
	Хлеб рж-пшеничный	40		2,24	0,44	19,8	91,96
	Итого:			37,7	36,3	137	1048
Медицинский работник						74	
Повар							
ЗАВТРАК						238	
СОЦ. ГРУППА						201	
ОБЕДЫ за счет						51	
родительских средств							



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

МБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева Е.И.

Дата: 07.10.2021 г.

МЕНЮ

З а в т р а к		Выход	Цена	Белк	Жиры	Угле воды	ккал
	Рагу из птицы	150/80	40,3 4	12	11,27	15,2	285,2
	Яблоко свежее	150	11,2 5	6	0,6	14,7	70
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	2,93	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Кондитерское изд.	20	2,50	3,16	0,4	19,3	82,9
Итого:			58,9 9	23	14,6	78,3	594,12
О Б Е Д 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем	250	4,28	1,8	4,9	10,9	103,8
	Плов из птицы	230	38,4 4	19,4	11,3	41,9	348
	Оощи соленые (огурец)	60	6,00	0,48	0,06	0,12	6,00
	Сок	200	6,60	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,14
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,8	91,96
	Итого:		58,4 0	64,5	33,8	193, 3	756,3
О Б Е Д 11-18 лет	Борщ с капустой и картофелем	250	42,8	1,8	4,9	10,9	103,8
	Плов из птицы	230	38,4 4	19,4	11,3	41,9	348
	Оощи соленые (огурец)	60	6,00	0,48	0,06	0,12	6,00
	Сок	200	6,6	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,8	91,96
	Итого:		58,8 9	64,5	33,8	193, 3	756,3
Медицинский работник						246	
Повар						222	
ЗАВТРАК						53	
СОЦ. ГРУППА							
Обеды за счет							
родительских средств							

~~Зам. Директора~~

Стерлева Е.И.

МЕ Н Ю

		Выход	Цена	Белки	Жиры	Гле воды	ккал
З а в т р а к	Капуста тушеная	150	8,81	3,06	25,81	11,8	115,5
	Птица отварная	90/9	42,38	23,47	25,8	0,47	328
	Сок из плодов	200	6,60	0,6	0,4	32,6	136,4
	Конд.изделие	60	2,50	3,23	4,1	34,1	186,5
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,52
Итого:			62,26	31,15	33,62	98,4	827,12
О б е д ы 11- л	Суп картоф.с рис.крупой	250	4,11	1,97	2,71	12,1	85,75
	Картофельное пюре	150	10,4	3,26	9,62	18,9	182
	Тефтели рыбные с соусом	130	21,76	10,7	10,5	15,3	198,5
	Чай с лимоном	200	2,93	0,07	0,02	15,0	62
	Овощи нат.свежие (огурец)	60	3,47	0,42	0,06	1,14	7,2
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,14
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	3,16	0,4	19,3	93,52
Итого:			45,69	21,9	23,6	96,3	699
О б е д ы 11-18 лет	Суп картоф.с крупой	250	4,11	1,97	2,71	12,1	85,75
	Картофельное пюре	180	12,42	6,88	7,3	38,4	246
	Тефтели рыбные с соусом	130	21,76	12,4	16,01	15,5	257,1
	Чай с лимоном	200	2,93	0,66	0,09	32,0	132,8
	Овощи нат.свежие (огурец)	60	3,47	0,48	0,06	1,02	6,0
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,34	0,44	19,7	91,9
						6	
Итого:			48,26	22	25,6	104, 2	750
Медицинский работник							
Повар							
ЗАВТРАК						245	
СОЦ. ГРУППА						211	
ОБЕДЫ за счет						53	
родительских средств							

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

МБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева Е.И.

Дата: 05.10.2021 г.

МЕНЮ

З а в т р а к		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	ккал
	Картофельное пюре	150	10,34	3,26	9,62	18,9	181,5
	Рыба тушеная с овощами	80/50	35,77	13,98	7,47	4,94	150,8
	Сок виноградный	200	6,60	0,6	0,4	32,6	136,4
	Конд.изделие	20	2,50	1,7	2,26	13,9	82,9
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Итого:		57,18	22,7	20,2	89,7	645,1
О Б Е Д	Рассольник Ленинградский	250	5,73	2,02	5,09	11,9	107,3
	Каша пшеничная рассыпч.	150	10,23	6,84	7,85	26,8	260,0
	Птица отварная	90/9	42,38	21,1	23,2	0,45	295,2
	Чай с сахаром	60	1,67	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,14
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,7 6	91,96
7-11 лет	Итого:		63,09	35,2	37,5	103, 2	940
О Б Е Д	Рассольник Ленинградский	250	5,73	5,73	2,02	5,09	11,9
	Каша пшеничная рассыпч.	180	12,27	8,2	9,6	48,0	311,9
	Птица отварная	90/9	42,38	42,38	21,1	23,2	0,45
	Чай с сахаром	20	1,67	1,67	0,07	0,02	15
	Хлеб пшеничный	40	1,97	1,97	3,16	0,4	19,3
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	1,60	2,24	0,44	19,76
11-18 лет	Итого:		65,62	37,4	39,4	129, 3	993
Медицинский работник						91	
Повар							
ЗАВТРАК						243	
СОЦ. ГРУППА						216	
ОБЕДЫ за счет						51	
родительских средств							

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

МБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева Е.И.

Дата : 04.10.2021 г.

МЕНЮ



З а в т р а к		Выход	Цена	Белки	Жиры	Угле воды	ккал
	Каша жидкая молочная из гречн. крупы	220	18,33	9,09	12,9	45,2	335
	Сыр порциями	30	15,04	8,96	8,85	0	108,0
	Чай с сахаром	200	1,67	0,07	0,02	15	60
	Яблоко	150	11,25	0,6	0,6	14,7	70,5
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3	93,5
	Итого:		48,26	20,0	22,0	95	667
О Б Е Д	Суп картоф.с рис.крупой	250	3,94	1,97	2,71	12,1	85,75
	Макароны отварные	150	7,44	5,73	6,07	31,9	205,0
	Фрикаделька из говядины в соусе	80/50	45,38	12,4	16,0	15,5	257,1
	Компот из сухофруктов	200	3,42	0,66	0,09	32,0	132,8
	Икра кабачковая	60	6,00	1,3	3,44	6,97	64,2
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,1
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,7 6	91,9
7-11 лет	Итого:		69,26	26,7	29,0	132, 8	844,0
О Б Е Д	Суп картоф.с рис.крупой	250	3,94	3,94	1,97	2,71	12,1
	Макароны отварные	180	8,90	6,88	7,29	38,4	246,6
	Фрикаделька из говядины в соусе	80/50	45,38	45,38	12,4	16,0	15,5
	Икра кабачковая	60	6,0	1,3	3,44	6,97	64,2
	Компот из сухофруктов	200	3,42	0,66	0,09	32,0	132,8
	Хлеб пшеничный	40	1,97	1,1,97	3,16	0,4	19,3
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,60	2,24	0,44	19,7 6	91,9
11-18 лет	Итого:		71,21	29,2	32,7	148, 4	1014,8
Медицинский работник						70	
Повар							
ЗАВТРАК						246	
СОЦ. ГРУППА						204	
ОБЕДЫ за счет						51	
родительских средств							

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. Директора

МБОУ «Первомайская ОШ»

Стерлева И.А.

Дата: 01.10.2021 г.

МЕНЮ

З а в т р а к		Выход	Цена	Белк и	Жиры	Угле воды	ккал
	Омлет с сыром	110/10	30,68	14,3	22,15	2,04	278
	Горошек зеленый консервированный	60	7,20	1,73	1,60	3,46	35,5
	Сок	200	6,60	0,6	0,4	32,6	136,4
	Яблоко	150	11,25	0,6	0,6	14,7	70,5
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3 2	93,52
	Итого:		57,70	20,4	25,2	72,1	613,9
0. 0 6 Б Е Д	Суп из овощей	250	5,23	1,58	4,98	9,14	95,25
	Рагу из птицы	230	40,34	12	12,3	15,2	285,2
	Салат из свеклы с сыром	60	6,60	2,8	5,63	4,31	79,14
	Сок	200	6,60	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	30	1,48	2,37	0,3	14,5	70,14
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,6	21,6	23,02	95,5	93,52
7-11 лет							
	Итого:		61,85	42,0 2	48,2	167, 6	779,6
О Б Е Д 11-18 лет	Суп из овощей	250	5,23	1,58	4,98	9,14	95,25
	Рагу из птицы	230	40,34	12	12,3	15,2	285,2
	Салат из свеклы с сыром	60	6,60	2,8	5,63	4,31	79,14
	Сок	200	6,60	0,6	0,4	32,6	136,4
	Хлеб пшеничный	40	1,97	3,16	0,4	19,3 2	93,52
	Хлеб рж-пшеничный	40	1,6	21,6	23,02	95,5	93,52
	Итого:		62,34	34,8 4	35,5	144, 4	1028,5
Медицинский работник						234	
Повар						212	
ЗАВТРАК						45	
СОЦ. ГРУППА							
ОБЕДЫ за счет							
родительских средств							