

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 02 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	13,45	38,66	287,43	0,11	0,35	42,67	0,30	150,96	410,85	17,60	0,44	46,57
693	Какао с молоком	200	2,60	2,70	13,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	19,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Овощи консервированные	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,09
Итого за завтрак			17,24	18,01	66,00	461,03	0,23	54,90	43,32	1,83	180,31	494,92	38,86	1,88	78,19
Обед															
71	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,89
84	Борщ	200	3,13	2,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27	23,18
279/313	Тефтели мясная с соусом томатным	60/50	11,77	12,75	22,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88	48,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57	19,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			22,76	22,47	99,06	721,55	0,44	7,25	0,61	2,85	112,77	314,06	174,26	8,50	106,01
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	13,13
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	15,80
Всего за день 1			44,16	44,84	188,36	1 322,93	0,69	64,68	44,68	5,13	310,03	835,74	220,97	11,44	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____ /ФИО/

Шеф повар _____ /ФИО/

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 03 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каша овсяная молочная	200	13,07	14,40	37,31	299,95	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	25,02
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Фрукт свежий		0,52	0,16	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14	20,55
Итого за завтрак			16,06	16,40	71,74	490,95	0,27	11,84	17,56	0,83	130,39	211,39	73,69	6,67	52,30
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	1,84	2,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32	5,68
87	Щи из свежей капусты	200	4,40	4,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	22,45
260	Гуляш	90	11,20	12,29	5,63	164,00	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	76,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	15,19
269	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60	10,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			26,89	30,74	83,23	678,96	0,35	43,18	7,21	5,61	119,38	301,52	84,70	4,85	133,66
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	11,37
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	14,04
Всего за День 2			47,11	51,50	178,27	1 310,26	0,64	57,55	25,52	6,89	266,72	539,67	166,24	12,58	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	

Ответственный за питание _____ /ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с. Верх-Чита"



МЕНЮ

" 04 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
181	Каша манная молочная	200	13,90	14,02	35,88	279,41	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	28,89
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
209	Яйцо отварное	60	2,16	5,50	0,16	119,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	12,39
Итого за завтрак			18,53	21,36	58,34	513,01	0,12	3,11	84,31	1,20	148,07	163,97	32,94	1,88	48,01
Обед															
67	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53	8,98
96	Рассольник "Ленинградский"	200	4,26	4,20	10,54	105,00	0,37	33,50	0,00	1,87	116,60	226,90	96,70	3,70	25,02
234/313	Котлета рыбная с соусом томатным	60/50	10,47	11,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16	43,01
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	29,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55	22,76
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,82	22,00	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	9,89
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			22,40	23,42	107,57	789,75	0,53	85,50	14,06	3,08	239,40	441,14	159,89	6,08	113,72
Полдник															
	Фрукт свежий	150	0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	38,27
Итого за полдник			0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	38,27
Всего за день 3			41,71	45,02	184,10	1 418,26	0,71	102,11	98,37	4,38	438,77	648,31	225,29	14,17	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____ /ФИО/

Шеф повар _____ /ФИО/



Рычкова Н.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 05 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
209	Омлет натуральный запеченный	150	12,13	13,54	5,75	287,67	0,01	0,20	11,89	0,53	88,55	193,35	14,91	2,15	51,10
22	Овощи консервированные (зеленый горошек)	50	0,55	0,10	1,90	19,33	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	10,93
686	Чай с лимоном	200	0,53	0,04	9,92	46,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	4,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за завтрак			15,58	15,48	29,97	422,60	0,11	4,88	12,50	1,72	121,43	288,94	43,72	5,18	70,57
Обед															
23	Салат "Овощной"	60	0,95	3,06	3,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	13,45
98	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69	23,36
270/313	Котлета мясная с соусом томатным	60/50	10,90	12,00	21,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27	51,41
310	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	22,59
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			24,00	28,01	79,81	665,01	0,40	25,35	67,41	5,51	136,17	348,56	93,14	5,40	117,54
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	9,22
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	11,89
Всего за день 4			43,74	47,85	133,08	1 227,96	0,53	32,76	80,66	7,68	274,55	664,26	144,71	11,64	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 06 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каша пшениная молочная	200	12,44	13,80	33,20	289,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90	29,22
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
15	Сыр порционный	20	3,09	3,60	1,02	60,00	0,01	0,12	46,00	0,08	200,00	128,00	9,00	0,15	15,50
Итого за завтрак			18,00	19,24	56,52	463,60	0,18	2,62	46,07	3,60	331,75	376,86	119,82	4,53	51,45
Обед															
71	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,89
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,70	16,68	149,34	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07	20,45
265	Плов с курицей	240	18,02	19,34	60,62	430,63	0,15	1,74	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36	72,37
349	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	21,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	7,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			25,05	24,64	112,34	770,57	0,39	75,63	73,45	5,38	75,83	399,88	98,76	4,87	113,55
Полдник															
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	35,00
Итого за полдник			1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	35,00
Всего за день 5			44,05	44,08	184,06	1 316,17	0,58	79,45	119,52	9,04	420,20	788,64	220,98	10,31	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНИО

" 09 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
175	Каша молочная "Дружба"	200	11,06	8,30	45,10	235,80	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90	32,91
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	2,43	2,59	8,04	57,21	0,01	0,01	0,45	0,25	5,76	10,32	1,63	0,10	15,80
Итого за завтрак			15,96	12,73	75,44	407,01	0,18	2,51	0,52	3,77	137,51	259,18	112,45	4,48	55,44
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	1,84	2,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32	5,68
87	Щи из свежей капусты	200	4,40	4,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	24,45
294/313	Котлета куриная с соусом томатным	60/50	10,88	8,20	42,72	237,50	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	46,61
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	29,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55	22,76
473	Напиток витаминный	200	0,20	0,20	27,20	115,00	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			23,41	20,42	124,48	783,16	0,22	43,92	50,40	5,59	115,68	286,40	73,67	2,86	113,88
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	28,01
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	30,68
Всего за День 6			43,53	37,51	223,22	1 330,52	0,42	48,96	51,67	9,81	270,14	572,34	193,97	8,40	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 10 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ рец.															
Завтрак															
120	Суп молочный	200	9,40	10,94	19,86	192,66	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49	18,93
382	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	2,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Фрукт свежий		1,08	0,51	19,19	115,50	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14	40,25
Итого за завтрак			15,45	15,95	67,25	470,16	0,17	62,20	2,77	3,94	66,56	104,65	42,76	5,77	65,71
Обед															
59	Салат из моркови и яблока	60	0,54	2,04	5,64	40,20	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,77	20,75	0,39	10,35
84	Борщ	200	3,13	2,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27	23,18
234/313	Котлета рыбная с соусом томатным	60/50	10,47	11,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16	43,01
312	Картофельное пюре	150	6,55	7,48	25,40	203,00	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	24,67
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			23,16	25,64	99,93	713,95	0,23	5,23	10,83	3,35	176,56	224,79	77,27	3,98	107,94
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	23,68
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	26,35
Всего за день 7			42,77	45,95	190,48	1 324,46	0,42	69,96	14,35	7,74	260,07	356,20	127,88	10,81	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 11 " июня 2025 г.

День/неделя № рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Каша гречневая молочная	200	14,10	15,20	39,20	350,55	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	32,25
686	Чай с лимоном	200	0,53	0,04	9,92	46,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	4,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
15	Сыр порционный	20	3,09	3,60	1,02	60,00	0,01	0,12	46,00	0,08	200,00	128,00	9,00	0,15	19,50
Итого за завтрак			20,09	20,64	62,54	526,15	0,16	2,48	60,73	1,30	327,17	410,68	55,48	5,96	60,29
Обед															
67	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53	8,98
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,54	15,46	135,34	0,21	0,00	0,00	2,10	52,60	134,60	39,66	2,20	20,67
261	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88	43,26
309	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	15,19
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,82	22,00	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	9,89
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			26,24	28,13	96,95	734,64	0,48	52,00	0,05	6,84	145,93	620,58	118,18	11,95	102,05
Полдник															
	Фрукт свежий		0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	37,66
Итого за полдник			0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	37,66
Всего за день 8			47,11	49,01	177,68	1 376,29	0,70	67,98	60,78	8,24	524,40	1 074,46	206,12	24,12	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Рыкова Н.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 12 " июня 2025 г.

День/неделя № рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каша рисовая молочная	200	12,50	14,01	33,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60	35,31
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
209	Яйцо отварное	60	2,16	5,50	0,16	119,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	12,39
Итого за завтрак			17,13	21,35	55,98	529,60	0,25	2,50	60,07	0,82	154,65	262,86	49,25	3,12	54,43
Обед															
71	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,89
97	Суп картофельный	200	3,86	2,60	14,86	144,66	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94	27,82
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	5,30	36,50	187,10	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57	22,05
279/313	Тефтели мясная с соусом томатным	60/50	11,77	12,75	22,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88	50,21
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			23,01	22,55	97,72	740,11	0,49	19,50	3,11	5,06	166,07	433,93	176,21	8,17	115,70
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	27,20
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	29,87
Всего за День 9			44,30	48,26	177,00	1 410,06	0,76	24,53	63,93	6,33	337,67	723,55	233,31	12,35	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____ /ФИО/

Шеф повар _____ /ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 13 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	13,45	38,66	287,43	0,11	0,35	42,67	0,30	150,96	410,85	17,60	0,44	46,57
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
73	Икра кабачковая	30	0,52	1,11	2,73	23,49	0,02	9,65	0,00	0,52	11,54	10,66	6,27	0,29	8,21
Итого за завтрак			14,93	16,40	63,69	424,92	0,20	12,50	42,68	1,44	178,25	468,37	38,29	2,21	61,51
Обед															
49	Салат витаминный	60	1,02	3,90	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	12,60
138	Суп картофельный с крупой	200	1,60	1,54	15,60	118,00	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94	21,67
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57	19,00
313	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05	4,61
293	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68	43,88
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			21,23	23,16	97,30	728,32	0,61	24,14	73,81	5,91	189,92	656,29	202,10	9,21	108,49
Полдник															
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	30,00
Итого за полдник			1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	30,00
Всего за День 10			37,16	39,76	176,19	1 235,24	0,82	37,84	116,49	7,41	380,79	1 136,56	242,79	12,33	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 16 " июня 2025 г.

День/неделя	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб	
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
204		Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,94	13,45	38,66	287,43	0,11	0,35	42,67	0,30	150,96	410,85	17,60	0,44	46,57	
693		Какао с молоком	200	2,60	2,70	13,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	19,47	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06	
22		Овощи консервированные	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,09	
Итого за завтрак					17,24	18,01	66,00	461,03	0,23	54,90	43,32	1,83	180,31	494,92	38,86	1,88	78,19
Обед																	
71		Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,89	
84		Борщ	200	3,13	2,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27	23,18	
279/313		Тефтели мясная с соусом томатным	60/50	11,77	12,75	22,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88	48,21	
171		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57	19,00	
376		Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06	
Итого за обед					22,76	22,47	99,06	721,55	0,44	7,25	0,61	2,85	112,77	314,06	174,26	8,50	106,01
Полдник																	
		Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	13,13	
376		Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67	
Итого за полдник					4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	15,80
Всего за день I					44,16	44,84	188,36	1 322,93	0,69	64,68	44,68	5,13	310,03	835,74	220,97	11,44	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 17 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каша овсяная молочная	200	13,07	14,40	37,31	299,95	0,16	0,34	17,55	0,14	80,44	135,73	37,63	1,05	25,02
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Фрукт свежий		0,52	0,16	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14	20,55
Итого за завтрак			16,06	16,40	71,74	490,95	0,27	11,84	17,56	0,83	130,39	211,39	73,69	6,67	52,30
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	1,84	2,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32	5,68
87	Щи из свежей капусты	200	4,40	4,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	22,45
260	Гуляш	90	11,20	12,29	5,63	164,00	0,04	1,18	7,20	0,32	11,05	106,66	14,81	1,56	76,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	15,19
269	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60	10,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			26,89	30,74	83,23	678,96	0,35	43,18	7,21	5,61	119,38	301,52	84,70	4,85	133,66
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	11,37
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	14,04
Всего за День 2			47,11	51,50	178,27	1 310,26	0,64	57,55	25,52	6,89	266,72	539,67	166,24	12,58	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Подпись пед.	

Ответственный за питание _____ /ФИО/
...

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Верх-Чита"



МЕНЮ

" 18 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
181	Каша манная молочная	200	13,90	14,02	35,88	279,41	0,05	0,61	24,30	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36	28,89
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
209	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Яйцо отварное	60	2,16	5,50	0,16	119,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04	12,39
Итого за завтрак			18,53	21,36	58,34	513,01	0,12	3,11	84,31	1,20	148,07	163,97	32,94	1,88	48,01
Обед															
67	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53	8,98
96	Рассольник "Ленинградский"	200	4,26	4,20	10,54	105,00	0,37	33,50	0,00	1,87	116,60	226,90	96,70	3,70	25,02
234/313	Котлета рыбная с соусом томатным	60/50	10,47	11,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16	43,01
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	29,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55	22,76
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,82	22,00	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	9,89
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			22,40	23,42	107,57	789,75	0,53	85,50	14,06	3,08	239,40	441,14	159,89	6,08	113,72
Полдник															
	Фрукт свежий	150	0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	38,27
Итого за полдник			0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	38,27
Всего за день 3			41,71	45,02	184,10	1 418,26	0,71	102,11	98,37	4,38	438,77	648,31	225,29	14,17	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____ /ФИО/

Шеф повар _____ /ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 19 " июня 2025 г.

День/неделя	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
	209	Омлет натуральный запеченный	150	12,13	13,54	5,75	287,67	0,01	0,20	11,89	0,53	88,55	193,35	14,91	2,15	51,10
	22	Овощи консервированные (зеленый горошек)	50	0,55	0,10	1,90	19,33	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	10,93
	686	Чай с лимоном	200	0,53	0,04	9,92	46,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	4,48
		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за завтрак				15,58	15,48	29,97	422,60	0,11	4,88	12,50	1,72	121,43	288,94	43,72	5,18	70,57
Обед																
	23	Салат "Овощной"	60	0,95	3,06	3,88	77,76	0,02	5,70	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	13,45
	98	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69	23,36
	270/313	Котлета мясная с соусом томатным	60/50	10,90	12,00	21,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27	51,41
	310	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	22,59
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
		Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед				24,00	28,01	79,81	665,01	0,40	25,35	67,41	5,51	136,17	348,56	93,14	5,40	117,54
Полдник																
		Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	9,22
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник				4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	11,89
Всего за день 4				43,74	47,85	133,08	1 227,96	0,53	32,76	80,66	7,68	274,55	664,26	144,71	11,64	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 20 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
182	Каша пшенинная молочная	200	12,44	13,80	33,20	289,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90	29,22
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
15	Сыр порционный	20	3,09	3,60	1,02	60,00	0,01	0,12	46,00	0,08	200,00	128,00	9,00	0,15	15,50
Итого за завтрак			18,00	19,24	56,52	463,60	0,18	2,62	46,07	3,60	331,75	376,86	119,82	4,53	51,45
Обед															
71	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,59	9,15	35,09	7,24	0,30	8,89
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,70	16,68	149,34	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07	20,45
265	Плов с курицей	240	18,02	19,34	60,62	430,63	0,15	1,74	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36	72,37
349	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	21,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	7,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			25,05	24,64	112,34	770,57	0,39	75,63	73,45	5,38	75,83	399,88	98,76	4,87	113,55
Полдник															
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	35,00
Итого за полдник			1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	35,00
Всего за день 5			44,05	44,08	184,06	1 316,17	0,58	79,45	119,52	9,04	420,20	788,64	220,98	10,31	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 23 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
175	Каша молочная "Дружба"	200	11,06	8,30	45,10	235,80	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90	32,91
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Кондитерское изделие в ассортименте	30	2,43	2,59	8,04	57,21	0,01	0,01	0,45	0,25	5,76	10,32	1,63	0,10	15,80
Итого за завтрак			15,96	12,73	75,44	407,01	0,18	2,51	0,52	3,77	137,51	259,18	112,45	4,48	55,44
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	1,84	2,02	5,80	66,00	0,02	14,00	0,00	3,22	2,70	22,43	7,43	0,32	5,68
87	Щи из свежей капусты	200	4,40	4,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	24,45
294/313	Котлета куриная с соусом томатным	60/50	10,88	8,20	42,72	237,50	0,03	1,68	30,40	0,05	9,40	70,24	9,09	0,73	46,61
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	29,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55	22,76
473	Напиток витаминный	200	0,20	0,20	27,20	115,00	0,01	0,24	6,00	0,00	52,35	42,17	5,60	0,09	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			23,41	20,42	124,48	783,16	0,22	43,92	50,40	5,59	115,68	286,40	73,67	2,86	113,88
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	28,01
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	30,68
Всего за День 6			43,53	37,51	223,22	1 330,52	0,42	48,96	51,67	9,81	270,14	572,34	193,97	8,40	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



МЕНЮ

" 24 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
120	Суп молочный	200	9,40	10,94	19,86	192,66	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49	18,93
382	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	2,47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
	Фрукт свежий		1,08	0,51	19,19	115,50	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14	40,25
Итого за завтрак			15,45	15,95	67,25	470,16	0,17	62,20	2,77	3,94	66,56	104,65	42,76	5,77	65,71
Обед															
59	Салат из моркови и яблока	60	0,54	2,04	5,64	40,20	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,77	20,75	0,39	10,35
84	Борщ	200	3,13	2,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27	23,18
234/313	Котлета рыбная с соусом томатным	60/50	10,47	11,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16	43,01
312	Картофельное пюре	150	6,55	7,48	25,40	203,00	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	24,67
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			23,16	25,64	99,93	713,95	0,23	5,23	10,83	3,35	176,56	224,79	77,27	3,98	107,94
Полдник															
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	4,06	4,32	13,40	95,35	0,02	0,03	0,75	0,43	9,60	17,20	2,73	0,18	23,68
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	2,67
Итого за полдник			4,16	4,36	23,30	140,35	0,02	2,53	0,75	0,45	16,95	26,76	7,85	1,06	26,35
Всего за день 7			42,77	45,95	190,48	1 324,46	0,42	69,96	14,35	7,74	260,07	356,20	127,88	10,81	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____/ФИО/

Шеф повар _____/ФИО/



УТВЕРЖДЕНО
ИП Рычкова Н.В.
МП

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с.Верх-Чита"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "СОШ с.Верх-Чита"
ИП

МЕНЮ

" 25 " июня 2025 г.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ рец.															
Завтрак															
	Каша гречневая молочная	200	14,10	15,20	39,20	350,55	0,08	0,23	14,72	0,62	103,44	222,18	24,91	3,08	32,25
686	Чай с лимоном	200	0,53	0,04	9,92	46,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	4,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
15	Сыр порционный	20	3,09	3,60	1,02	60,00	0,01	0,12	46,00	0,08	200,00	128,00	9,00	0,15	19,50
Итого за завтрак			20,09	20,64	62,54	526,15	0,16	2,48	60,73	1,30	327,17	410,68	55,48	5,96	60,29
Обед															
67	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53	8,98
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,40	3,54	15,46	135,34	0,21	0,00	0,00	2,10	52,60	134,60	39,66	2,20	20,67
261	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88	43,26
309	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	15,19
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,82	22,00	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	9,89
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	4,06
Итого за обед			26,24	28,13	96,95	734,64	0,48	52,00	0,05	6,84	145,93	620,58	118,18	11,95	102,05
Полдник															
	Фрукт свежий		0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	37,66
Итого за полдник			0,78	0,24	18,19	115,50	0,06	13,50	0,00	0,10	51,30	43,20	32,46	6,21	37,66
Всего за день 8			47,11	49,01	177,68	1 376,29	0,70	67,98	60,78	8,24	524,40	1 074,46	206,12	24,12	200,00

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Всего детей	

Ответственный за питание _____ /ФИО/
Шеф повар _____ /ФИО/