

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

01.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8,60	262	18,44	9,14	21,03
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	530	20,00	490	21,73	17,78	55,56
Обед	закуска	33	Салат из свеклы	60	8,50	56,34	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	25,00	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	200	23,00	341	27	9	37,4
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	725	65,00	738,34	32,71	18	83,65

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

02.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр порциями	15	5,50	54	3,45	4,35	0
	гор.блюдо	311	Каша молочная пшённая с маслом	180/5	9,00	267	17,63	12,96	23,61
	гор.напиток	692	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	430	20,00	474	24,32	17,7	58,06
Завтрак 2									
Обед	закуска	71*	Винегрет овощной	60	8,50	12	0,82	6,07	4,52
	1 блюдо	140*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	23,00	113	1,88	5,1	13,92
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соус	80(50/30)	18,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	508*	Картофельное пюре	150	10,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	3,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	655	65,00	655	17,73	26,12	76,45

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Нелю Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.Е. Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

05.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"				Отд./корп	7			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша молочная ячневая	180/5	8,60	235	18,33	20,22	21,48
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	685	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	435	20,00	463	21,62	28,86	56,01
Обед	закуска	20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	7,00	49	0,54	4,3	1,9
	1 блюдо	139*	Суп картофельный с горохом	200	17,00	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	25,00	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	516*	Макароны отварные	150	9,00	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	638*	Компот из кураги	200	4,50	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
				750	65,00	792	23,51	22,98	95,6

Повар О.А. О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Негай Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Негай Т. Е. Карандаева

06.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасина ООШ"					Отд./корп			8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо		Каша молочная овсяная с маслом	200	8,60	246	10,98	14,01	22,05
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	450	20,00	569	16,57	26,2	70,27
Обед	закуска	71*	Огурцы свежие порциями	60	7,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	17,00	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498*	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	25,00	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511*	Рис отварной	150	9,00	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	683	65,00	728	19,86	19,1	80,38

Повар Негай О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

07.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,00	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	435	17,40	437	8,96	15,62	65,35
Завтрак 2	Фрукты		Банан		7,00				
Обед	закуска	45*	Салат из квашен. капусты с р.м.	60	4,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	20,00	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	371*	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	16,00	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	755	65,00	703	18,07	22,17	78,94

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

08.09.2022

Школа	МБОУ "Штракасинская ООШ"					Отд./корп			10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное	15	5,90	54	3	4	0
	гор.блюдо	302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	8,60	267	18	13	24
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,00	152	3	4	29
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3	0	19
			Итого:	435	20,00	569	27	21	72
Завтрак 2	Фрукты		Яблоко		6,50				
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	60	8,00	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	15,00	107	4,57	2,80	15,30
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушенные в соус	80(50/30)	19,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша пшеничная вязкая	150	11,00	154	4,21	4,80	22,99
	сладкое	638	Компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,60	0,60
			Итого:	763	65,00	708	22	20	85

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

09.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр порциями	15	5,4	54	3,45	6,98	30,82
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,00	209	5,7	0,05	15,01
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	2,50	57	0,2	0	19
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3	7	65
			Итого:	425	16,40	416	12		
Обед	закуска		Помидоры свежие порциями	60	7,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	22,50	117	2,26	4,30	16,68
	2 блюдо	451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	19,00	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	5,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,60	0,60
			Итого:	750	65,00	800	23,56	21,26	102,01

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Жегау Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Жегау Т.Е. Карандаева

12.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			I
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Сыр порциями	15	5,40	54	3,45	4,35	0
	гор.напиток	311	Суп молочный	180/5	9,10	244	22,08	15,42	26,55
	хлеб	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
			Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
					20,00	451	28,77	20,16	61
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60	8,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	139*	Суп картофельный с горохом	200	21,50	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	413*	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	19,00	165	9,08	15,2	9,2
	гарнир	516*	Макароны отварные	150	9,00	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,50	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,00	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	65,00	727	22,75	24,56	88,93

Повар Жегау О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Неаг Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Неаг Т. Е. Карандаева

13.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп	2		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366*	Запеканка творожная с повидлом	100\20	14,50	317	27,29	12,25	23,45
	гор.напиток	685*	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	693*	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	360	20,00				
Обед	закуска	43*	Салат из белокачанной капусты	60	5,50	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	19,50	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	23,00	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	765	65,00	852	22,98	29,05	94,59

Повар Неаг О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.Е. Карандаева

14.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Каша молочная манная с маслом	36	8,60	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Масло сливочное	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
			Итого:	286	20,00	437	8,96	15,62	65,35
Обед	закуска	45*	Салат из квашен. капусты с рас.маслом	60	8,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	23,00	117	2,26	4,3	16,68
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	19,00	139	13,81	5,76	2,73
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	639*	компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	65,00	717	23,43	19,26	80,17

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

15.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8,60	262	18,44	9,14	21,03
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	530	20,00	490	21,73	17,78	55,56
Обед	закуска	33	Салат из свеклы	60	8,50	56,34	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	25,00	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	200	23,00	341	27	9	37,4
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	725	65,00	738,34	32,71	18	83,65

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

16.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр порциями	15	5,50	54	3,45	4,35	0
	гор.блюдо	311	Каша молочная пшённая с маслом	180/5	9,00	267	17,63	12,96	23,61
	гор.напиток	692	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	430	20,00	474	24,32	17,7	58,06
Завтрак 2									
Обед	закуска	71*	Винегрет овощной	60	8,50	12	0,82	6,07	4,52
	1 блюдо	140*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	23,00	113	1,88	5,1	13,92
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соус	80(50/30)	18,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	508*	Картофельное пюре	150	10,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	3,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	655	65,00	655	17,73	26,12	76,45

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

19.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"				Отд./корп	7			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша молочная ячневая	180/5	8,60	235	18,33	20,22	21,48
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	685	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	435	20,00	463	21,62	28,86	56,01
Обед	закуска	20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	7,00	49	0,54	4,3	1,9
	1 блюдо	139*	Суп картофельный с горохом	200	17,00	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	25,00	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	516*	Макароны отварные	150	9,00	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	638*	Компот из кураги	200	4,50	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
				750	65,00	792	23,51	22,98	95,6

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Негай Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Негай Т. Е. Карандаева



20.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасина ООШ"					Отд./корп			8
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо		Каша молочная овсяная с маслом	200	8,60	246	10,98	14,01	22,05
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	450	20,00	569	16,57	26,2	70,27
Обед	закуска	71*	Огурцы свежие порциями	60	7,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	17,00	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498*	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	25,00	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511*	Рис отварной	150	9,00	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	683	65,00	728	19,86	19,1	80,38

Повар Негай О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

21.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			9
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,00	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	435	17,40	437	8,96	15,62	65,35
Завтрак 2	Фрукты		Банан		7,00				
Обед	закуска	45*	Салат из квашен. капусты с р.м.	60	4,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	20,00	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	371*	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	16,00	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	755	65,00	703	18,07	22,17	78,94

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

22.09.2022

Школа	МБОУ "Штракасинская ООШ"					Отд./корп			10
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное	15	5,90	54	3	4	0
	гор.блюдо	302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	8,60	267	18	13	24
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,00	152	3	4	29
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3	0	19
			Итого:	435	20,00	569	27	21	72
Завтрак 2	Фрукты		Яблоко		6,50				
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	60	8,00	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	15,00	107	4,57	2,80	15,30
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушенные в соус	80(50/30)	19,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша пшеничная вязкая	150	11,00	154	4,21	4,80	22,99
	сладкое	638	Компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,60	0,60
			Итого:	763	65,00	708	22	20	85

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

23.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			11
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр порциями	15	5,4	54	3,45	6,98	30,82
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	6,00	209	5,7	0,05	15,01
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	2,50	57	0,2	0	19
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3	7	65
			Итого:	425	16,40	416	12		
Обед	закуска		Помидоры свежие порциями	60	7,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	22,50	117	2,26	4,30	16,68
	2 блюдо	451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	19,00	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	5,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,60	0,60
			Итого:	750	65,00	800	23,56	21,26	102,01

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Жегай Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Жегай Т.Е. Карандаева

26.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			I
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Сыр порциями	15	5,40	54	3,45	4,35	0
	гор.напиток	311	Суп молочный	180/5	9,10	244	22,08	15,42	26,55
	хлеб	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
			Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
					20,00	451	28,77	20,16	61
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60	8,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	139*	Суп картофельный с горохом	200	21,50	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	413*	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	19,00	165	9,08	15,2	9,2
	гарнир	516*	Макароны отварные	150	9,00	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	79**	Чай с фруктовым соком	200	4,50	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,00	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	65,00	727	22,75	24,56	88,93

Повар Жегай О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Неаг Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Неаг Т. Е. Карандаева

27.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп	2		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366*	Запеканка творожная с повидлом	100\20	14,50	317	27,29	12,25	23,45
	гор.напиток	685*	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	693*	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	360	20,00				
Обед	закуска	43*	Салат из белокачанной капусты	60	5,50	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	19,50	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	23,00	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
				Итого:	765	65,00	852	22,98	29,05

Повар Неаг О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.Е. Карандаева

28.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			3
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Каша молочная манная с маслом	36	8,60	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Масло сливочное	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
			Итого:	286	20,00	437	8,96	15,62	65,35
Обед	закуска	45*	Салат из квашен. капусты с рас.маслом	60	8,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	23,00	117	2,26	4,3	16,68
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	19,00	139	13,81	5,76	2,73
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	639*	компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	65,00	717	23,43	19,26	80,17

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

МЕНЮ 5 – 9 классов

29.09.2022

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,90	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8,60	262	18,44	9,14	21,03
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	530	20,00	490	21,73	17,78	55,56
Обед	закуска	33	Салат из свеклы	60	8,50	56,34	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	25,00	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	200	23,00	341	27	9	37,4
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	725	65,00	738,34	32,71	18	83,65

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора Н.П. Пегасова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

30.09.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			5
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр порциями	15	5,50	54	3,45	4,35	0
	гор.блюдо	311	Каша молочная пшённая с маслом	180/5	9,00	267	17,63	12,96	23,61
	гор.напиток	692	Чай с сахаром	200	3,00	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	430	20,00	474	24,32	17,7	58,06
Завтрак 2									
Обед	закуска	71*	Винегрет овощной	60	8,50	12	0,82	6,07	4,52
	1 блюдо	140*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	23,00	113	1,88	5,1	13,92
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушенные в соус	80(50/30)	18,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	508*	Картофельное пюре	150	10,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	3,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,50	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	655	65,00	655	17,73	26,12	76,45

Повар О.А. Григорьева