

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
« ___ » _____ 2022 г.

МЕНЮ
« ___ » _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (1д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша манная молочная с маслом	209	150/5	7=50	6,02	4,05	33,37
3 блюдо	Чай с сахаром	56,1	200	3=00	0,2	0	15
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		285,1		13=50			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	118	250	8=50	2,9	3,7	18,7
2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	231,86	150	10=00	7,6	4,1	37,64
	Котлеты рубленые с соусом	165	60/30	18=50	17,1	13,3	15,1
3 блюдо	Кофейный напиток с молоком	131	200	5=00	2,1	1,3	25,5
хлеб	ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		786,86		44=00			

5-11 классы

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
«__» _____ 2022 г.

МЕНЮ
«__» _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (2д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	228	150/5	9=00	5,31	3,19	33,5
3 блюдо	Чай с сахаром	42	200	4=00	0,2	0	15
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		290		16=00			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
салаты							
1 блюдо	Суп гороховый	118	250	8=50	2,9	3,7	18,7
2 блюдо	Пюре картофельное	155	150	13=50	3,08	2,33	19,13
	Мясо курицы	139	80	17=00	19,5	11,4	4
3 блюдо	Компот из изюма	84,1	200	4=00	0,2	0	21,9
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		588,1		45=00			

5-11 классы

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
« ___ » _____ 2022 г.

МЕНЮ

« ___ » _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (3д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша гречневая молочная с маслом	222	150/5	10=00	6,76	7,66	31,2
3 блюдо	Кофейный напиток с молоком	152	200	4=00	2,5	3,6	228,7
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		394		17=00			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	113	250/5	13=00	2,2	5,1	14,4
2 блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	228	150/5	8=00	5,31	3,19	33,5
	Люля по-восточному	125,7	50	15=00	0,1	0	32,1
3 блюдо	Компот из свежих яблок	152	200	3=50	0,16	0,16	23,78
хлеб	ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		624,7		41=50			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
«__» _____ 2022 г.

МЕНЮ

«__» _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (4д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	9=00	11,59	4,95	20,33
3 блюдо	Компот из свежих яблок	152	200	3=50	0,16	0,16	23,78
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		292		15=50			
		5-11 классы					

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	79	250/5	11=00	1,8	5	8
2 блюдо	Плов из мяса птицы	326,4	150	37=50	11,4	9,8	27,2
3 блюдо	Чай с сахаром	56,1	200	3=00	1,04	0	30,96
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		633,4		53=50			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
«__»_____2022 г.

МЕНЮ
«__»_____2022 г.

ЗАВТРАК (5д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	209	150/5	9=00	6,3	7,8	21,5
3 блюдо	Чай с сахаром	56,1	200	3=00	0,2	0	15
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		285,1		15=00			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
салаты							
1 блюдо	Суп гороховый	118	250	8=50	2,9	3,7	18,7
2 блюдо	Макароньы отварные	211	150	7=00	5,9	5,2	34,9
	Палочки куриные сочные с соусом	165	50/30	14=00	9,08	9,46	10,66
3 блюдо	Чай с сахаром	40	200	3=00	0,2	0	15
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	20=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		919		34=50			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
«__»_____2022 г.

МЕНЮ
«__»_____2022 г.

ЗАВТРАК (бд.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	9=00	11,59	4,95	20,33
3 блюдо	Чай с сахаром	42	200	4=00	0,2	0	15
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		182		16=00			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
салаты							
1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	161	250	9=00	10,45	3,05	4,16
2 блюдо	Каша гречневая молочная с маслом	228	150/5	10=00	6,76	7,66	31,2
	Сосиски отварные	48	50	19=50	21,32	9,93	0,87
3 блюдо	Компот из кураги	123	200	8=00	1,04	0	30,96
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		746		48=50			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
« ___ » _____ 2022 г.

МЕНЮ
« ___ » _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (7д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	154	150/5	7=50	4,5	6,2	24,9
3 блюдо	Чай с сахаром	40	200	4=00	0,26	0,06	15,22
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		214		14=50			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Борщ со сметаной	89	250/5	12=00	1,6	4,8	10,7
2 блюдо	Макароны отварные	211	150	7=00	5,9	5,2	34,9
	Гуляш из мяса птицы	164	70	25=50	14,75	13,14	3,3
3 блюдо	Компот из чернослива	136	200	7=00	1,3	0,08	44,68
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		692		63=50			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
«__»_____2022 г.

МЕНЮ
«__»_____2022 г.

ЗАВТРАК (8д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	21,5
2 блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	209	150/5	7=50	6,3	7,8	30,82
3 блюдо	Чай с сахаром	40	200	3=00	0,2	0	15
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		269		13=50			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	91	250	9=00	1,51	3,32	9,24
2 блюдо	Жаркое по -домашнему	378	150	18=50	10,65	10,28	14,21
3 блюдо	Сок	120	200	19=00	1,4	0,2	26,4
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,62	0,44	18,4
Итого:		730		48=50			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
« ___ » _____ 2022 г.

МЕНЮ

« ___ » _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (9д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	228	150/5	9=00	5,31	3,19	33,5
3 блюдо	Кофейный напиток с молоком	152	200	3=00	3,17	2,68	15,95
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,79	0,44	18,4
Итого:		400		15=00			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
салаты	Винегрет овощной	76	60	5=00	0,9	6,1	5,6
1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	79	250/5	11=00	2,2	6,19	9,88
2 блюдо	гречка отварная	221,1	150	10=00	8,4	10,8	41,3
	Котлеты куриные с соусом	165	30/30	12=00	13,39	18,96	14,63
3 блюдо	Компот из сухофруктов	196	200	4=00	1,16	0,3	47,26
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,61	0,44	18,43
Итого:		829,1		44=00			
		5-11 классы					

Повар _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Юнгинская СОШ
им. С.М. Михайлова» Моргаушского
района Чувашской Республики
/Любимов Г.Ю./
« ___ » _____ 2022 г.

МЕНЮ

« ___ » _____ 2022 г.

ЗАВТРАК (10д.)

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
2 блюдо	Каша манная молочная с маслом	209	150/5	7=00	5,67	6,98	30,82
3 блюдо	Компот из сухофруктов	196	200	3=50	0,2	0	15
хлеб	пшеничный	20	40	3=00	2,24	0,44	9,2
Итого:		425		13=50			

ОБЕД

блюда	Наименование блюд	Ккал	Вес	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
салаты							
1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	117	250	8=50	2,33	7,4	10,5
2 блюдо	Рис отварной	199,95	150	9=00	3,64	4,22	30,67
	Рыба тушеная с овощами	155	70/10	19=50	7,4	2,5	5,2
3 блюдо	Кисель из концентрата	120	200	3=00	0,1	0	32,1
хлеб	Ржано-пшеничный	92	40	2=00	2,24	0,44	18,4
Итого:		683,95		42=00			
		5-11 классы					

Повар _____