

Утверждаю  
Директор МБОУ «Турмышская СОШ»  
Николаева С.В.

МЕНЮ  
на 19 декабря 2022 года

| Неделя 2 День 1                       |                                     |           |        |                  |       |          |                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------|--------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приним пищи                           | Наименование блюда                  | Вес блюда | Цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                       |                                     |           |        | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                     |           |        |                  |       |          |                         |
| Завтрак                               | Омлет натуральный                   | 120       | 19,79  | 11,15            | 18,86 | 2,11     | 231,72                  |
|                                       | Какао с молоком                     | 200       | 6,84   | 3,78             | 0,67  | 26,00    | 125,11                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                      | 40        | 2,26   | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 93,52                   |
|                                       | Бананы                              | 100       | 8,90   | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 96,00                   |
| Итого                                 |                                     |           | 37,79  | 19,59            | 20,43 | 68,43    | 546,35                  |
| Обед                                  | Салат из белокочанной капусты       | 60        | 3,19   | 0,82             | 6,07  | 4,52     | 76,00                   |
|                                       | Суп картофельный с горохом с птицей | 200       | 13,54  | 4,71             | 3,73  | 17,96    | 118,00                  |
|                                       | Гуляш                               | 90(40/50) | 33,84  | 11,64            | 8,07  | 2,31     | 160,80                  |
|                                       | Макаронные изделия отварные         | 150       | 7,24   | 5,32             | 4,89  | 35,52    | 211,00                  |
|                                       | Чай с лимоном                       | 200       | 2,86   | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59,00                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,36   | 1,58             | 0,20  | 9,66     | 46,76                   |
|                                       | Хлеб ржаной                         | 40        | 2,66   | 2,24             | 0,44  | 19,76    | 91,96                   |
| Итого за обед                         |                                     |           | 64,69  | 26,57            | 23,46 | 104,95   | 763,52                  |
| Итого за день                         |                                     |           | 102,48 | 46,16            | 43,89 | 173,38   | 1309,87                 |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                     |           |        |                  |       |          |                         |
| Завтрак                               | Омлет натуральный                   | 150       | 24,74  | 13,93            | 21,82 | 2,63     | 289,65                  |
|                                       | Какао с молоком                     | 200       | 6,84   | 3,78             | 0,67  | 26,00    | 125,11                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                      | 50        | 2,83   | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 116,90                  |
|                                       | Бананы                              | 100       | 8,9    | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 96,00                   |
| Итого за завтрак                      |                                     |           | 43,31  | 23,16            | 23,49 | 73,78    | 627,66                  |
| Обед                                  | Салат из белокочанной капусты       | 100       | 5,32   | 1,27             | 15,06 | 7,65     | 171,00                  |
|                                       | Суп картофельный с горохом с птицей | 250       | 14,83  | 5,89             | 4,65  | 19,98    | 147,00                  |
|                                       | Гуляш                               | 50/50     | 36,17  | 14,55            | 10,09 | 2,89     | 201,00                  |
|                                       | Макаронные изделия отварные         | 180       | 7,89   | 6,38             | 5,87  | 42,62    | 253,00                  |
|                                       | Чай с лимоном                       | 200       | 2,86   | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59,00                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                      | 30        | 2,04   | 2,37             | 0,30  | 14,49    | 70,14                   |
|                                       | Хлеб ржаной                         | 60        | 3,99   | 3,36             | 0,66  | 29,64    | 137,94                  |
| Итого за обед                         |                                     |           | 73,10  | 34,08            | 36,69 | 132,49   | 1039,08                 |
| Итого за день                         |                                     |           | 116,41 | 57,24            | 60,18 | 206,27   | 1666,74                 |

Утверждаю  
Директор МБОУ «Турмышская СОШ»  
Николаева С.В.

МЕНЮ  
на 20 декабря 2022 года

| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                  |            |        |       |       |          |                         |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|------------|--------|-------|-------|----------|-------------------------|
| Приним пищи                           | Наименование блюда                               | Вес блюда  | Цена   | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Завтрак                               | Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом | 150/50     | 25,70  | 30,90 | 31,90 | 53,40    | 573,74                  |
|                                       | Кофейный напиток с молоком                       | 200        | 5,08   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                   |
|                                       | Яблоки свежие                                    | 100        | 9,60   | 3,10  | 1,90  | 15,94    | 100,60                  |
| Итого                                 |                                                  |            | 30,78  | 34,40 | 34,20 | 79,14    | 721,34                  |
| Обед                                  | Салат витаминный                                 | 60         | 5,53   | 1,55  | 3,73  | 13,28    | 92,94                   |
|                                       | Борщ с капустой картофелем со сметаной           | 200/5      | 12,03  | 1,47  | 4,67  | 7,31     | 89,00                   |
|                                       | Котлеты особые                                   | 90(50/40)  | 26,09  | 14,14 | 10,68 | 5,40     | 213,00                  |
|                                       | Рис отварной                                     | 150        | 9,78   | 3,81  | 6,11  | 30,61    | 228,00                  |
|                                       | Компот из смеси сухофруктов                      | 200        | 7,05   | 0,44  | 0,00  | 28,88    | 116,00                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                   | 20         | 1,36   | 1,58  | 0,20  | 9,66     | 46,76                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                      | 40         | 2,66   | 2,24  | 0,44  | 19,76    | 91,96                   |
| Итого за обед                         |                                                  |            | 64,50  | 25,23 | 25,83 | 114,90   | 877,66                  |
| Итого за день                         |                                                  |            | 95,28  | 59,63 | 60,03 | 194,04   | 1599,00                 |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                  |            |        |       |       |          |                         |
| Завтрак                               | Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом | 175/50     | 27,73  | 34,76 | 35,89 | 60,07    | 645,46                  |
|                                       | Яблоки свежие                                    | 100        | 9,60   | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 47,00                   |
|                                       | Кофейный напиток с молоком                       | 200        | 5,08   | 3,1   | 1,9   | 15,94    | 100,6                   |
| Итого                                 |                                                  |            | 42,41  | 38,26 | 38,19 | 85,81    | 793,06                  |
| Обед                                  | Салат витаминный                                 | 100        | 5,2    | 2,59  | 6,22  | 22,14    | 154,90                  |
|                                       | Борщ с капустой картофелем со сметаной           | 250/5      | 15,96  | 1,80  | 6,20  | 9,00     | 107,00                  |
|                                       | Котлеты особые                                   | 100(60/40) | 27,60  | 16,88 | 17,78 | 4,50     | 199,00                  |
|                                       | Рис отварной                                     | 180        | 11,74  | 4,58  | 7,33  | 46,33    | 275,00                  |
|                                       | Компот из смеси сухофруктов                      | 200        | 7,05   | 0,44  | 0,00  | 28,88    | 116,00                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                   | 30         | 2,04   | 2,37  | 0,30  | 14,49    | 70,14                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                      | 60         | 3,99   | 3,36  | 0,66  | 29,64    | 137,94                  |
| Итого за обед                         |                                                  |            | 73,58  | 32,02 | 38,49 | 154,98   | 1059,98                 |
| Итого за день                         |                                                  |            | 115,99 | 70,28 | 76,68 | 240,79   | 1853,04                 |

Утверждаю  
Директор МБОУ «Турмышская СОШ»  
Николаева С.В.

МЕНЮ  
на 21 декабря 2022 года  
Неделя 2 День 3

| на 21 декабря 2022 года               |                                               |            |            |                  |       |          |                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Нелзя 2 День 3                        |                                               |            |            |                  |       |          |                         |
| Прием пищи                            | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Цена блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                       |                                               |            |            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                               |            |            |                  |       |          |                         |
| Завтрак                               | Суп молочный с макаронными изделиями          | 250        | 11,35      | 5,47             | 4,74  | 17,90    | 196,00                  |
|                                       | Сыр порциями                                  | 20         | 8,89       | 4,64             | 5,90  | 0,00     | 71,66                   |
|                                       | Кисель из концентрата                         | 200        | 2,69       | 2,16             | 3,08  | 37,50    | 151,36                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                | 40         | 2,48       | 3,16             | 0,40  | 19,32    | 93,52                   |
| Итого за завтрак                      |                                               |            | 25,41      | 15,43            | 14,12 | 74,72    | 512,54                  |
| Обед                                  | Салат из свеклы отварной                      | 60         | 4,20       | 1,27             | 15,06 | 7,65     | 12,00                   |
|                                       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5      | 12,67      | 9,46             | 0,75  | 16,22    | 139,02                  |
|                                       | Котлеты рыбные с соусом                       | 90(50/40)  | 29,72      | 9,30             | 3,12  | 21,61    | 170,00                  |
|                                       | Пюре картофельное                             | 150        | 9,48       | 3,22             | 5,56  | 22,00    | 155,00                  |
|                                       | Чай с молоком                                 | 200        | 4,58       | 1,60             | 1,65  | 17,36    | 86,00                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                                | 20         | 1,36       | 1,58             | 0,20  | 9,66     | 46,76                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                   | 40         | 2,66       | 2,24             | 0,44  | 19,76    | 91,96                   |
| Итого за обед                         |                                               |            | 64,67      | 28,67            | 26,78 | 114,26   | 700,74                  |
| Итого за день                         |                                               |            | 90,08      | 44,10            | 40,90 | 188,98   | 1213,28                 |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                               |            |            |                  |       |          |                         |
| Завтрак                               | Суп молочный с макаронными изделиями          | 300        | 15,23      | 6,56             | 5,69  | 21,54    | 180,00                  |
|                                       | Сыр порциями                                  | 30         | 13,35      | 6,96             | 8,85  | 0,00     | 107,49                  |
|                                       | Кисель из концентрата                         | 200        | 2,54       | 2,16             | 3,08  | 37,50    | 151,36                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                | 50         | 2,83       | 3,95             | 0,50  | 24,15    | 116,90                  |
| Итого                                 |                                               |            | 33,95      | 19,63            | 18,12 | 83,19    | 555,75                  |
| Обед                                  | Салат из свеклы отварной                      | 100        | 4,2        | 0,84             | 0,10  | 2,60     | 14,58                   |
|                                       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5      | 14,93      | 1,80             | 5,57  | 7,77     | 93,00                   |
|                                       | Котлеты рыбные с соусом                       | 100(50/50) | 35,50      | 10,93            | 10,04 | 13,17    | 188,00                  |
|                                       | Пюре картофельное                             | 180        | 10,94      | 3,87             | 6,68  | 26,41    | 197,00                  |
|                                       | Чай с молоком                                 | 200        | 4,58       | 1,60             | 1,65  | 17,36    | 86,00                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                                | 30         | 2,04       | 2,37             | 0,30  | 14,49    | 70,14                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                   | 60         | 3,99       | 3,36             | 0,66  | 29,64    | 137,94                  |
| Итого за обед                         |                                               |            | 76,18      | 24,77            | 25,00 | 111,44   | 786,66                  |
| Итого за день                         |                                               |            | 110,13     | 44,40            | 43,12 | 194,63   | 1342,41                 |

Меню

Меню  
на 22 декабря 2022 год

| на 22 декабря 2022 год                |                                                           |            |            |                  |        |          |                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|------------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| Неделя 2 День 4                       |                                                           |            |            |                  |        |          |                         |
| Прием пищи                            | Наименование блюда                                        | Вес блюда  | Цена блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность |
|                                       | Возрастная категория: 7-11 лет                            |            |            | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |
| Завтрак                               | Каша молочная гречневая с маслом                          | 150/5      | 12,05      | 8,46             | 7,34   | 31,90    | 249,90                  |
|                                       | Ватрушки с творогом                                       | 70         | 19,00      | 11,03            | 12,52  | 36,75    | 364,00                  |
|                                       | Чай с сахаром                                             | 200        | 1,68       | 1,50             | 0,50   | 21,00    | 96,00                   |
| Итого                                 |                                                           |            | 20,68      | 20,99            | 20,36  | 89,65    | 709,90                  |
| Обед                                  | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60         | 7,64       | 114,00           | 0,06   | 6,07     | 2,71                    |
|                                       | Рассольник ленинградский со сметаной                      | 200/5      | 11,70      | 113,00           | 1,88   | 5,10     | 13,92                   |
|                                       | Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе                    | 90(50/40)  | 32,34      | 168,00           | 10,60  | 10,36    | 9,05                    |
|                                       | Макаронные изделия отварные                               | 150        | 6,06       | 211,00           | 5,32   | 4,89     | 20,52                   |
|                                       | Компот из свежих плодов                                   | 200        | 6,12       | 109,00           | 0,16   | 0,16     | 27,87                   |
|                                       | Хлеб пшеничный                                            | 20         | 1,36       | 46,76            | 2,37   | 0,30     | 14,49                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                               | 40         | 2,21       | 91,96            | 3,36   | 0,66     | 29,64                   |
| Итого за обед                         |                                                           |            | 67,43      | 853,72           | 23,75  | 27,54    | 118,20                  |
| Итого за день                         |                                                           |            | 88,11      | 874,71           | 44,113 | 117,19   | 828,1                   |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                           |            |            |                  |        |          |                         |
| Завтрак                               | Ватрушки с творогом                                       | 70         | 19,00      | 11,03            | 12,52  | 36,75    | 364,00                  |
|                                       | Чай с сахаром                                             | 200        | 1,68       | 1,50             | 0,50   | 21,00    | 96,00                   |
| Итого за завтрак                      |                                                           |            | 20,68      | 12,53            | 13,02  | 57,75    | 460,00                  |
| Обед                                  | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100        | 12,73      | 0,63             | 6,07   | 2,71     | 114,00                  |
|                                       | Рассольник ленинградский со сметаной                      | 250/5      | 14,62      | 1,88             | 5,10   | 13,92    | 135,00                  |
|                                       | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе                 | 100(60/40) | 34,93      | 8,83             | 8,63   | 7,54     | 168,00                  |
|                                       | Макаронные изделия отварные                               | 180        | 7,27       | 5,32             | 4,89   | 35,52    | 253,00                  |
|                                       | Компот из свежих плодов                                   | 200        | 6,12       | 0,16             | 0,16   | 27,87    | 109,00                  |
|                                       | Хлеб пшеничный                                            | 30         | 2,00       | 1,58             | 0,20   | 9,66     | 70,14                   |
|                                       | Хлеб ржаной                                               | 60         | 3,31       | 2,24             | 0,44   | 19,76    | 137,94                  |
| Итого за обед                         |                                                           |            | 80,98      | 20,84            | 25,49  | 116,98   | 987,08                  |
| Итого за день                         |                                                           |            | 101,66     | 33,37            | 38,51  | 174,73   | 1447,08                 |

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
23 декабря 2022 года

Утверждаю  
Директор МБОУ «Турмышская СОШ»  
на Николаева С.В.

| Неделя 2 День 5                       |                                  |            |        |              |       |        |          |
|---------------------------------------|----------------------------------|------------|--------|--------------|-------|--------|----------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда               | Вес блюда  | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                  |            |        |              |       |        |          |
| Завтрак                               | Каша молочная пшеничная с маслом | 220/5      | 12,56  | 324,72       | 21,44 | 15,76  | 28,71    |
|                                       | Яйцо отварное                    | 40         | 7,70   | 62,84        | 4,08  | 3,60   | 0,28     |
|                                       | Кофейный напиток с молоком       | 200        | 7,83   | 100,60       | 3,10  | 1,90   | 15,94    |
|                                       | Хлеб пшеничный                   | 40         | 2,67   | 93,52        | 3,16  | 0,40   | 19,32    |
| Итого                                 |                                  | 500        | 30,76  | 581,69       | 31,78 | 21,66  | 64,25    |
| Обед                                  | Винегрет овощной                 | 60         | 3,53   | 76,00        | 0,82  | 6,07   | 4,52     |
|                                       | Суп с клецками                   | 200        | 12,59  | 107,00       | 3,84  | 2,80   | 15,30    |
|                                       | Птица тушеная в сметанном соусе  | 90(50/40)  | 26,14  | 199,00       | 13,88 | 17,78  | 4,50     |
|                                       | Каша гречневая рассыпчатая       | 150        | 11,78  | 271,00       | 8,76  | 6,62   | 43,08    |
|                                       | Компот из изюма                  | 200        | 6,95   | 128,00       | 0,36  | 0,00   | 33,16    |
|                                       | Хлеб пшеничный                   | 20         | 1,33   | 46,76        | 1,58  | 0,20   | 9,66     |
|                                       | Хлеб ржаной                      | 40         | 2,21   | 91,96        | 2,24  | 0,44   | 19,76    |
| Итого за обед                         |                                  | 760        | 64,53  | 919,72       | 31,48 | 33,91  | 129,98   |
| Итого за день                         |                                  | 1260       | 95,29  | 1501,41      | 63,26 | 55,57  | 194,23   |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                  |            |        |              |       |        |          |
| Завтрак                               | Каша молочная пшеничная с маслом | 250/10     | 11,7   | 24,29        | 18,56 | 34,32  | 368,02   |
|                                       | Яйцо отварное                    | 40         | 7,70   | 4,08         | 3,60  | 0,28   | 62,84    |
|                                       | Кофейный напиток с молоком       | 200        | 7,83   | 3,10         | 1,90  | 15,94  | 100,60   |
|                                       | Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,33   | 3,95         | 0,50  | 24,15  | 116,90   |
| Итого                                 |                                  | 550        | 30,56  | 35,42        | 24,56 | 74,69  | 648,36   |
| Обед                                  | Винегрет овощной                 | 100        | 5,88   | 1,55         | 5,08  | 9,42   | 88,00    |
|                                       | Суп с клецками                   | 250        | 15,37  | 5,16         | 3,39  | 20,07  | 134,00   |
|                                       | Птица тушеная в сметанном соусе  | 100(60/40) | 29,04  | 14,04        | 18,33 | 6,77   | 208,00   |
|                                       | Каша гречневая рассыпчатая       | 180        | 14,13  | 10,51        | 7,94  | 51,70  | 325,00   |
|                                       | Компот из изюма                  | 200        | 6,95   | 0,36         | 0,00  | 33,16  | 128,00   |
|                                       | Хлеб пшеничный                   | 30         | 2,00   | 2,37         | 0,30  | 14,49  | 70,14    |
|                                       | Хлеб ржаной                      | 60         | 3,31   | 3,36         | 0,66  | 29,64  | 137,94   |
| Итого за обед                         |                                  | 920        | 76,68  | 37,35        | 35,70 | 165,25 | 1091,08  |
| Итого за день                         |                                  | 1470       | 107,24 | 72,77        | 60,26 | 239,94 | 1739,44  |