

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.Е.Карандаева

02.12.2022

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	63
			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  О.А.Вишнёва

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Т. Е. Карандаева

05.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасина ООШ"					Отд./корп			1
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 рубленные 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  О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора  О.А.Вишнёва

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Т. Е. Карандаева

07.12.2022

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 О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

08.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

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	0,24	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 О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

09.12.2022

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

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора М О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.Е. Т. Е. Карандаева

12.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"				Отд./корп	4	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 Г О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора О.А. Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

14.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинакская 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  О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Т. Е. Карандаева

15.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская 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, тушеные в соусе	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 О.А. Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

21.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"					Отд./корп			3
Прием пищи	Раздел	№ реп.	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  О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Т. Е. Карандаева

22.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

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  О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор  Т. Е. Карандаева

23.12.2022

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

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

26.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

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	6
				750	65,00	792	23,51	22,98	95,6

Повар О.А. Григорьева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора О.А.Вишнева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т. Е. Карандаева

28.12.2022

МЕНЮ 5 – 9 классов

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

