

Утверждаю
 Директор МБОУ "Новобуяновская СОШ"
 _____ Кириллов С.П.

Меню
на 13 марта 2023 год

Неделя 1 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	205	13,53	4,56	8,38	25,11	195,00
	Сыр порционными	20	10,9	4,64	5,90	0,00	71,66
	Кофейный напиток с молоком	200	7,71	3,10	1,90	15,94	100,60
	Яйцо отварное	40	7,5	4,08	3,60	0,28	62,84
	Хлеб пшеничный	40	2,73	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого за завтрак		505	42,37	19,54	20,18	60,65	523,62
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	2,51	0,73	3,06	6,70	54,00
	Суп картофельный с горохом	200	12,82	4,71	3,73	15,96	118,00
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	27,44	14,04	18,33	6,77	208,00
	Макаронные изделия отварные	150	7,92	5,32	4,89	35,52	211,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,06	0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед		760	61,78	29,06	30,65	123,25	845,72
Итого за день		1265,00	104,15	48,60	50,83	183,90	1369,34
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	15,2	6,08	11,18	33,48	260,00
	Яйцо отварное	40	7,5	4,08	3,60	0,28	62,84
	Сыр порционными	30	16,35	6,96	8,85	0,00	107,49
	Кофейный напиток с молоком	200	7,5	3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого за завтрак		570	49,96	24,17	26,03	73,85
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,65	1,40	5,10	8,90	88,00
	Суп картофельный с горохом	250	15,74	5,89	4,65	19,98	147,00
	Птица тушенная в смет. соусе	100(60/40)	29,44	13,88	17,78	4,50	199,00
	Макаронные изделия отварные	180	8,59	6,38	5,87	42,62	253,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	7,06	0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого за обед		920	69,52	33,72	34,36	149,01
Итого за день		1490,00	119,48	57,89	60,39	222,86	1658,91

Меню
на 14 марта 2023 год

Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	130	10,02	12,45	20,43	2,28	251,03
	Компот из свежих яблок	200	3,3	0,16	0,16	27,88	114,60
	Ватрушки с повидлом	70	12,18	4,62	2,38	38,08	235,00
	Яблоки свежие	100	9	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак		500	34,5	17,63	23,37	78,04	647,63
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	4	0,52	3,13	4,72	49,00
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	13,56	1,47	4,67	7,31	89,00
	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	26,42	8,56	14,11	9,07	197,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,5	8,76	6,62	43,08	271,00
	Чай с фруктовым соком	200	4,5	0,34	0,02	24,53	95,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого за обед		760	65,01	23,47	29,19	118,13	839,72
Итого за день		1260,00	99,51	41,10	52,56	196,17	1487,35
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Омлет натуральный	180	12,66	16,72	29,78	3,15	347,58
	Компот из свежих яблок	200	3,3	0,16	0,16	27,88	114,60
	Ватрушки с повидлом	70	12,18	4,62	2,38	38,08	235,00
	Яблоки свежие	100	9	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак		550	37,14	21,90	32,72	78,91	744,18
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	5,13	0,86	5,22	7,87	82,00
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	17,37	1,80	6,20	9,00	107,00
	Тефтели рубленные с соусом	105(70/35)	28,2	10,15	16,54	12,02	238,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,11	10,51	7,94	51,70	325,00
	Чай с фруктовым соком	200	4,5	0,34	0,02	24,53	95,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед		930	76,35	29,39	36,88	149,25	1055,08
Итого за день		1480,00	113,49	51,29	69,60	228,16	1799,26

Утверждаю
 Директор МБОУ "Новобуяновская СОШ"
 Кириллов С.П.

Меню

на 15 марта 2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	13	15,45	15,95	26,70	286,87
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,3	1,16	0,30	47,26	196,38
	Бананы	200	21,6	1,50	0,50	21,00	192,00
Итого за завтрак			38,9	18,11	16,75	94,96	675,25
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	10,5	0,96	3,04	5,00	52,00
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	13,47	1,88	5,10	13,92	113,00
	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	28,37	14,07	6,66	3,63	153,00
	Пюре картофельное	150	7,94	3,22	5,56	22,00	155,00
	Чай с молоком	200	4,63	1,60	1,65	17,36	86,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			68,94	25,55	22,65	91,33	697,72
Итого за день			107,84	43,66	39,40	186,29	1372,97
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	100/50	17	23,18	23,93	40,05	430,31
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,3	1,16	0,30	47,26	196,38
	Бананы	200	21,6	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за завтрак			42,9	25,84	24,73	108,31	722,69
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	13,5	1,60	5,07	8,33	87,00
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	17,59	2,31	6,60	17,36	135,00
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	30,07	16,64	7,09	3,59	169,00
	Пюре картофельное	180	9,47	3,87	6,68	26,41	197,00
	Чай с молоком	200	4,63	1,60	1,65	17,36	86,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			81,3	31,75	28,05	117,18	882,08
Итого за день			124,2	57,59	52,78	225,49	1604,77

Меню
 на 16 марта 2023 год

Неделя 1 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,97	13,72	17,51	27,56	308,00
	Бутерброд с сыром	30/15/5	12,93	5,80	9,30	14,83	157,00
	Какао с молоком	200	7,71	3,78	0,67	26,00	125,11
Итого за завтрак			29,61	23,30	27,48	68,39	590,11
Обед	Помидоры свежие порциями	60	7,2	0,48	0,12	3,12	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	11,89	1,46	4,75	6,22	79,00
	Плов из птицы	180	29,87	24,33	8,09	33,70	386,40
	Компот из свежих плодов	200	6,06	0,16	0,16	27,87	109,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			59,05	30,25	13,76	100,33	725,12
Итого за день			88,66	53,55	41,24	168,72	1315,23
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,97	16,46	21,01	33,07	369,60
	Бутерброд с сыром	30/15/5	12,93	5,80	9,30	14,83	157,00
	Какао с молоком	200	7,71	3,78	0,67	26,00	125,11
Итого за завтрак			29,61	26,04	30,98	73,90	651,71
Обед	Помидоры свежие порциями	100	5	0,8	0,2	5,21	20,04
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	13,71	1,80	5,57	7,77	93,00
	Плов из птицы	200	33,82	26,96	8,96	37,35	399,33
	Компот из свежих плодов	200	6,06	0,16	0,16	27,87	109,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			64,63	35,45	15,85	122,33	829,45
Итого за день			94,24	61,49	46,83	196,23	1481,16

Утверждаю
 Директор МБОУ "Новобуяновская СОШ"
 Кириллов С.П.

**Меню
 на 17 марта 2023 год**

неделя 1 день 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	220/5	12,71	7,46	11,06	30,42	261,77
	Яйцо отварное	40	7,5	4,08	3,60	0,28	62,84
	Кофейный напиток с молоком	200	7,71	3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого за завтрак			30,58	17,80	16,96	65,96	518,73
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	0,93	3,05	5,65	53,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12,77	2,26	4,30	16,68	117,00
	Жаркое по-домашнему	200	38,86	17,85	98,38	21,68	301,52
	Чай с лимоном	200	4,84	0,26	0,06	15,22	59,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			62,3	25,12	106,43	88,65	669,24
Итого за день			92,88	42,92	123,39	154,61	1187,97
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/10	14,91	9,04	13,44	36,96	318,00
	Яйцо отварное	40	7,5	4,08	3,60	0,28	62,84
	Кофейный напиток с молоком	200	7,71	3,10	1,90	15,94	100,60
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого за завтрак			33,53	20,17	19,44	77,33	598,34
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,93	1,55	5,08	9,42	88,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	16,07	2,84	5,37	20,84	146,00
	Жаркое по-домашнему	200	38,86	17,85	98,38	21,68	301,52
	Чай с лимоном	200	4,84	0,26	0,06	15,22	59,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			68,74	28,23	109,85	111,29	802,60
Итого за день			102,27	48,40	129,29	188,62	1400,94

**Меню
 на 18 марта 2023 год**

Неделя 1 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Калл
				Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	12,18	8,46	7,34	31,90	249,90
	Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	11,43	1,67	8,76	32,44	299,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,3	1,16	0,30	47,26	196,38
	Итого за завтрак			27,91	11,29	16,40	111,60
Обед	Винегрет овощной	60	3,9	0,82	6,07	4,52	76,00
	Суп крестьянский с крупой	200	11,25	1,51	3,32	9,24	106,00
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	150/50	37,5	14,00	15,50	24,83	294,83
	Компот из кураги	200	7,36	1,04	0,00	30,96	123,00
	Хлеб пшеничный	20	1,37	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,66	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед			64,04	21,19	25,53	98,97	738,55
Итого за день			91,95	32,48	41,93	210,57	1483,87
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	12,18	8,46	7,34	31,90	249,90
	Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	11,43	1,67	8,76	32,44	299,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	4,3	1,16	0,30	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	50	3,41	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого за завтрак			31,32	15,24	16,90	135,75	862,22
Обед	Винегрет овощной	100	6,6	1,37	10,14	7,55	126,92
	Суп крестьянский с крупой	250	13,53	2,99	4,97	11,52	121,00
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	200/50	49	17,63	19,37	31,03	278,00
	Компот из кураги	200	7,36	1,04	0,00	30,96	123,00
	Хлеб пшеничный	30	2,05	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	60	3,99	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			82,53	28,76	35,44	125,19	857,00
Итого за день			113,85	44,00	52,34	260,94	1719,22