



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Останина

## МЕНЮ на 10 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен-ность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
ОБЕД					
Винегрет овощн	20	0,50	3,04	3,20	42,01
Суп картофельный с макаронными и	200	1,87	3,11	10,89	79,03
Котлета из мяса птицы /томат.соус	70/30	13,21	7,08	3,27	135,25
Каша пшеничная	100	7,42	4,26	29,50	185,42
Чай с сахаром	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
ОБЕД					
Винегрет овощн	20	0,84	5,06	5,32	70,02
Суп картофельный с макаронными и	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлета из мяса птицы /томат.соус	70/50	13,32	7,81	4,32	203,39
Каша пшеничная	130	9,27	5,33	36,87	231,77
Чай с сахаром	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковылева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ

на 10 января 2022г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	70	2,12	7,98	7,53	101,00
Запеканка рисовая с творогом	150/50	9,08	10,63	48,79	327,15
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	25	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	20	0,50	3,04	3,20	42,01
Суп картофельный с макаронными изд.	200/5	1,87	3,11	10,89	79,03
Котлета из мяса птицы с соусом	70/30	13,21	7,08	3,27	135,25
Каша пшеничная	100	7,42	4,26	29,50	185,42
Чай с сахаром	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	110	3,33	12,54	11,80	159,10
Запеканка рисовая с творогом	150/50	9,08	10,63	48,79	327,15
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	25	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	20	0,84	5,06	5,32	70,02
Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлета из мяса птицы с соусом	70/50	13,32	7,81	4,32	293,39
Каша пшеничная	130	9,27	5,33	36,87	231,77
Чай с сахаром	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковылева

Утверждаю:  
И.П. Четин А.Н.  
А.Н. Четин

Согласовано:  
Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В. Останина

**МЕНЮ**  
**на 11 января 2022 г.**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Икра кабачковая	20	3,06	7,59	7,04	108,85
Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89
Тефтели из говядины с рисом/томат	70/30	9,50	15,30	11,40	221,00
Рис отварной	100	4,41	4,24	28,26	168,88
Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,37
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Икра кабачковая	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11
Тефтели из говядины с рисом/томат	70/50	10,99	27,06	11,33	235,36
Рис отварной	130	5,52	5,30	35,33	211,10
Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,37
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ

на 11 января 2022 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат фруктовый	60	1,40	0,30	12,10	64,00
Каша манная молочная	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	25	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75
<b>ОБЕД</b>					
Икра кабачковая	20	3,06	7,59	7,04	108,85
Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89
Тефтели из говядины с рисом	70/30	10,99	27,06	11,33	235,36
Рис отварной	100	5,52	5,30	35,33	211,10
Напиток из шиповника	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат фруктовый	100	2,30	0,50	20,16	106,60
Каша манная молочная	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	25	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75
<b>ОБЕД</b>					
Икра кабачковая	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11
Тефтели из говядины с рисом	70/50	10,99	27,06	11,33	235,36
Рис отварной	130	5,52	5,30	35,33	211,10
Напиток из шиповника	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Останина

## МЕНЮ на 12 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	20	0,68	6,08	6,92	85,16
Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,90	119,68
Котлета куриная/соус томатный	70/30	6,78	17,14	3,14	196,57
Капуста тушеная	100	6,98	4,34	36,00	211,00
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	20	1,14	10,14	11,54	141,94
Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,30	32,38	149,60
Котлета куриная/соус томатный	70/50	6,89	17,87	4,19	207,79
Капуста тушеная	130	8,73	5,43	45,00	263,80
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск  
Н.В.Останина

## МЕНЮ на 12 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	60	0,76	6,09	5,00	77,56
Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,40	44,90	301,40
какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,93
Хлеб пшеничный	25	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,20
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	20	0,68	6,08	6,92	85,16
Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,90	119,68
Котлета куриная/ томат.соус	70/30	6,78	17,14	3,14	196,57
Капуста тушеная	100	6,98	4,34	36,00	211,00
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	100	1,26	10,14	8,32	129,26
Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,40	44,90	301,40
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,20
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	20	1,14	10,14	11,54	141,94
Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,30	32,38	149,60
Котлета куриная/томат.соус	70/50	6,89	17,87	4,19	207,79
Капуста тушеная	130	8,73	5,43	45,00	263,80
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева

Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин

Согласовано:  
Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск  
Н.В.Останина

**МЕНЮ**  
**на 13 января 2022г**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен-ность, ккал
<i><b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b></i>					
<b>ОБЕД</b>					
Огурец св	20	0,96	3,15	7,60	61,73
Суп из овощей	200	2,31	4,00	10,42	86,92
Рыба припущенная в молоке	70/30	13,05	5,98	1,70	118,40
Пюре картофельное	100	3,10	4,00	32,22	180,14
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<i><b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b></i>					
<b>ОБЕД</b>					
Огурец св	20	3,04	11,38	10,76	157,00
Суп из овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65
Рыба припущенная в молоке	70/50	13,05	5,98	1,70	118,40
Пюре картофельное	130	3,88	5,08	40,27	225,18
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<i><b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b></i>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
И.П. Четин А.Н.  
А.Н. Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В. Останина

## МЕНЮ на 13 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	60	0,50	3,04	3,20	42,01
Каша ячневая морлочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Бутерброд с котлетой из говядины	25/50	7,79	4,16	17,98	142,11
<b>ОБЕД</b>					
Огурец свежий	20	0,96	3,15	7,60	61,73
Суп из овощей	200	2,31	4,00	10,42	86,92
Рыба припущенная в молоке	70/30	13,05	5,98	1,70	118,40
Пюре картофельное	100	3,10	4,00	32,22	180,14
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02
Каша ячневая морлочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Бутерброд с котлетой из говядины	25/50	7,79	4,16	17,98	142,11
<b>ОБЕД</b>					
Огурец свежий	100	3,04	11,38	10,76	157,00
Суп из овощей	250	2,89	5,00	13,03	108,65
Рыба припущенная в молоке	70/50	13,05	5,98	1,70	118,40
Пюре картофельное	130	3,88	5,08	40,27	225,18
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева





Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск  
Н.В.Осталина

**МЕНЮ**  
на **14 января** **2022г**

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<i><b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b></i>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	20	0,76	6,09	5,00	77,56
Суп картофельный с макарон.изд	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Биточек из мяса птицы/соус томатный	50/40	12,40	6,88	6,00	137,39
Каша ячневая	100	2,55	4,85	18,64	128,36
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<i><b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b></i>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	20	1,26	10,14	8,32	129,26
Суп картофельный с макарон.изд	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24
Биточек из мяса птицы/соус томатный	50/50	12,40	6,88	6,00	137,39
Каша ячневая	130	3,20	6,06	23,30	160,45
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<i><b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b></i>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ

на 14 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	65	1,12	7,50	5,12	85,00
Запеканка пшеничная с творогом	150/50	14,57	11,19	46,96	346,83
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	20	0,76	6,09	5,00	77,56
Суп картофельный с макарон изделиями	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Биточки из мяса птицы	50/50	12,40	6,88	6,00	137,39
Каша ячневая	100	2,55	4,85	18,64	128,36
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	110	2,05	12,70	8,70	144,10
Запеканка пшеничная с творогом	150/50	14,57	11,19	46,96	346,83
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	20	1,26	10,14	8,32	129,26
Суп картофельный с макарон изделиями	250	1,93	5,85	12,59	115,24
Биточки из мяса птицы	50/50	12,40	6,88	6,00	137,39
Каша ячневая	130	3,20	6,06	23,30	160,45
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Останина

## МЕНЮ на 17 января 2022 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
ОБЕД					
Кукуруза конц	20	0,50	3,04	3,20	42,01
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
Биточки из говядины, /томат соус	70/30	10,56	10,56	10,62	191,98
Рис отварной	100	4,41	4,23	28,26	168,87
Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
ОБЕД					
Кукуруза конц	20	0,84	5,06	5,32	70,02
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Биточки из говядины, /томат соус	70/50	10,67	10,56	11,67	203,20
Рис отварной	130	5,52	5,30	35,33	211,09
Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ на 17 января 2022 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	65	0,98	6,63	5,20	85,00
Запеканка из творога со сг. Молоком	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Кукуруза консерв	20	0,50	3,04	3,20	42,01
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
Биточки из говядины, с соусом	70/30	10,56	10,56	10,62	191,98
Рис отварной	100	4,41	4,23	28,26	168,87
Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из отварных овощей	100	0,98	6,63	5,20	85,00
Запеканка из творога со сг. Молоком	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23
Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	1,97	0,20	13,30	64,70
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Кукуруза консерв	20	0,84	5,06	5,32	70,02
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Биточки из говядины, с соусом	70/50	10,67	10,56	11,67	203,20
Рис отварной	130	5,52	5,30	35,33	211,09
Компот из сухофруктов	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Останина

## МЕНЮ на 18 января 2022г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен-ность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат картоф.с зелен.горошком	20	3,06	7,59	7,04	108,85
Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89
Кнели куриные с рисом/соус томатный	70/30	6,62	16,04	1,57	179,72
Пюре картофельное	100	2,80	4,43	17,59	118,45
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат картоф.с зелен.горошком	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11
Кнели куриные с рисом/соус томатный	100	6,62	16,04	1,57	179,72
Пюре картофельное	130	3,44	5,65	22,55	150,55
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Останина

## МЕНЮ на 18 января 2022г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 КЛАССЫ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	60	0,68	6,08	6,92	85,16
Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучное изделие	75	11,80	4,41	69,70	365,12
<b>ОБЕД</b>					
Салат картофельн.с зелен.горошком	20	3,06	7,59	7,04	108,85
Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89
Кнели куриные с рисом/соус томатный	70/30	6,62	16,04	1,57	179,72
Пюре картофельное	100	2,80	4,43	17,59	118,45
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9КЛ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	100	1,14	10,14	11,54	141,94
Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучное изделие	75	11,80	4,41	69,70	365,12
<b>ОБЕД</b>					
Салат картофельн.с зелен.горошком	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11
Кнели куриные с рисом/соус томатный	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Пюре картофельное	130	3,44	5,65	22,55	150,55
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ на 19 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
ОБЕД					
Огурец св	20	0,73	0,05	14,46	56,32
Суп картофельный с крупой и рыбн	200	4,98	6,57	14,71	136,78
Котлеты из говядины /соус томатны	70/30	10,56	11,66	10,62	191,98
Макароны отварные	100	6,98	4,34	36,00	211,00
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
ОБЕД					
Огурец св	20	1,22	0,08	24,10	93,87
Суп картофельный с крупой и рыбн	250	6,22	8,21	18,39	170,98
Котлеты из говядины с соусом	70/50	10,67	12,39	11,67	203,20
Макароны отварные	130	8,73	5,43	45,00	263,80
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав. произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковылева

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

А.Н.Четин

Согласовано:

Директор МАОУ

«Ленинская СОШ»

с.Ленинск

Н.В.Останина

## МЕНЮ на 19 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4КЛ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из св.капусты с морковью	60	0,73	0,05	14,46	56,32
Каша ячневая молочная	200/5	4,98	6,57	14,71	136,78
Кофейный напиток с молоком	200	10,56	11,66	10,62	191,98
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучное изделие	50	6,07	5,55	44,47	258,75
<b>ОБЕД</b>					
Огурец св	20	0,73	0,05	14,46	56,32
Суп картофельный с крупой и рыбной кот	200	4,98	6,57	14,71	136,78
Котлеты из говядины с соусом	70/30	10,56	11,66	10,62	191,98
Макароны отварные	100	6,98	4,34	36,00	211,00
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9КЛ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	100	3,04	11,38	10,76	157,00
Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучное изделие	50	7,87	2,94	46,47	243,42
<b>ОБЕД</b>					
Огурец св	20	1,22	0,08	24,10	93,87
Суп картофельный с крупой и рыбной кот	250	6,22	8,21	18,39	170,98
Котлеты из говядины с соусом	70/50	10,67	12,39	11,67	203,20
Макароны отварные	130	8,73	5,43	45,00	263,80
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева





Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
\_\_\_\_\_ А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
\_\_\_\_\_ Н.В.Останина

## МЕНЮ на 20 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	20	0,76	6,09	5,00	77,56
Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26
Плов из отварной птицы	180	33,65	41,00	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	20	1,26	10,14	8,32	129,26
Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83
Плов из отварной птицы	210	33,65	41,00	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИП Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ на 20 января 2022г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат Фруктовый	80	1,90	0,40	16,14	85,40
Каша пшенная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучное изделие	50	6,07	5,55	44,47	258,75
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	20	0,76	6,09	5,00	77,56
Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26
Плов из отварной птицы	180	33,65	41,00	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат Фруктовый	100	2,30	0,50	20,16	106,60
Каша пшенная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
Мучное изделие	50	6,07	5,55	44,47	258,75
<b>ОБЕД</b>					
Винегрет овощной	20	1,26	10,14	8,32	129,26
Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83
Плов из отварной птицы	210	33,65	41,00	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

А.Н.Четин

Согласовано:

Директор МАОУ

«Ленинская СОШ»

с. Ленинск

Н.В.Останина

**МЕНЮ**  
на 21 января 2022 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>МЛАДШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	20	0,68	6,08	6,92	85,16
Суп крестьянский с крупой	200/5	1,84	6,19	12,34	112,47
Тефтели рыбные с молочным соусом	70/30	10,98	8,80	9,20	164,90
Макаронные изделия отварные	100	4,41	4,23	28,26	168,87
Чай с сахаром	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>СТАРШИЕ КЛАССЫ</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Салат витаминный	20	1,14	10,14	11,54	141,94
Суп крестьянский с крупой	250/5	2,31	7,74	15,43	140,59
Тефтели рыбные с молочным соусом	70/50	10,17	8,53	9,02	158,97
Макаронные изделия отварные	130	5,52	5,30	35,33	211,09
Чай с сахаром	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева



Утверждаю:  
ИЛ Четин А.Н.  
А.Н.Четин



Согласовано:  
Директор MAOU  
«Ленинская СОШ»  
с. Ленинск  
Н.В.Осталина

## МЕНЮ на 21 января 2022 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	80	7,24	7,21	40,74	256,81
Зпеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	0,00	0,00	11,28	45,12
Компот из изюма	200	1,97	0,20	13,30	64,70
Хлеб пшеничный	25	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16
Суп крестьянский с крупой	200/5	1,84	6,19	12,34	112,47
Тефтели рыбные с молочным соусом	70/30	10,98	8,80	9,20	164,90
Макаронные изделия отварные	100	4,41	4,23	28,26	168,87
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Салат из свежих овощей	110	0,63	3,80	4,00	52,50
Зпеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23
Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ОБЕД</b>					
Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	11,54	141,94
Суп крестьянский с крупой	250/5	2,31	7,74	15,43	140,59
Тефтели рыбные с молочным соусом	70/50	10,17	8,53	9,02	158,97
Макаронные изделия отварные	130	5,52	5,30	35,33	211,09
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: \_\_\_\_\_ Л.В.Корнеева

Диетсестра: \_\_\_\_\_ Н.А.Ковыляева