

Утверждаю:
ИП Четин А.Н.
А.Н.Четин

Согласовано:
Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
Ленинск
Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ на 11 января 2023г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
ОБЗ 1-4 кл					
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"	150/5	8,19	10,40	44,90	301,40
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделия	60	1,87	0,27	12,12	59,50
ОБЕД					
Винегрет овощной	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	4,98	6,57	14,71	136,78
Котлеты из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13
Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"	200/5	1,26	10,14	8,32	129,26
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделия	75	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Винегрет овощной	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250	6,22	8,21	18,39	170,98
Котлеты из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра: Е.В. Макушева Е.В. Макушева

ИП Четин А.Н.
А.Н.Четин

Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
с. Ленинск
Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ на 12 января 2023г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
ОВЗ 1-4 кл					
ЗАВТРАК					
Каша ячневая молочная	150/5	7,23	6,67	39,54	246,87
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	7,79	4,16	17,98	142,11
ОБЕД					
Икра кабачковая	20	0,68	6,08	6,92	85,16
Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26
Плов из отварной птицы	190	33,65	41	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ОВЗ 5-9 кл					
ЗАВТРАК					
Каша ячневая молочная	200/5	0,84	5,06	5,32	70,02
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Икра кабачковая	20	1,14	10,14	11,54	141,94
Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83
Плов из отварной птицы	190	33,65	41	37,14	675,93
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра:  Е.В. Макушева

Утверждаю:
ИП Четин А.Н.
А.Н.Четин

Согласовано:
Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
с.Ленинск
Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ на 13 января 2023 г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
ОВЗ 1-4 кл					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая	150/5	1,12	7,50	5,12	85,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	50	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделие	60	1,87	0,27	12,12	59,50
ОБЕД					
Салат из свеклы с раст. маслом	20	0,96	3,15	7,60	61,73
Суп крестьянский с крупой	200/5	1,84	6,19	12,34	112,47
Тефтели рыбные	70	9,9	6,7	6,4	130,9
Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87
Соус молочный	30	1,08	2,1	2,8	34
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ОВЗ 5-9 кл					
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая	200/5	2,05	12,70	8,70	144,10
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделие	75	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Салат из свеклы с раст. маслом	20	3,04	11,38	10,76	157,00
Суп крестьянский с крупой	250/5	2,31	7,74	15,43	140,59
Тефтели рыбные	70	9,9	6,7	6,4	130,9
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09
Соус молочный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра: Е.В. Макушева

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

А.Н.Четин

Согласовано:

Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
с.Ленинск

Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ

на 16 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
ОВЗ 1-4 кл					
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"	150/5	6,55	8,33	35,09	241,11
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	1,87	0,27	12,12	59,50
ИТОГО					
ОБЕД					
Помидор св	20	0,76	6,09	5,00	77,56
Суп картофельный с макаронными изделиями	200/5	1,87	3,11	10,89	79,03
Котлеты из мяса птицы	70	13,05	5,98	1,7	118,4
Каша пшеничная	120	7,42	4,26	29,5	185,42
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ОВЗ 5-9кл					
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	1,97	0,20	13,30	64,70
ИТОГО					
ОБЕД					
Помидор св	20	1,26	10,14	8,52	129,26
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлеты из мяса птицы	70	13,05	5,98	1,7	118,4
Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,77
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра:  Е.В. Макушева

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.
А.Н.Четин

Согласовано:

Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
с. Ленинск
Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ на 17 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
ОВЗ 1-4 КЛАССЫ					
ЗАВТРАК					
Каша овсяная из "Геркулеса"	150/5	6,33	8,90	25,49	207,38
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделие	60	11,80	4,41	69,70	365,12
ОБЕД					
Салат картофельный с зел горошком	20	0,50	3,04	3,20	42,01
Суп картофельный с бобовыми	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89
Биточки из мяса птицы, с соусом	70/30	10,56	10,56	10,62	191,98
Каша ячневая	150	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
ИТОГО					
ОВЗ 5-9КЛ					
ЗАВТРАК					
Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	1,14	10,14	11,54	141,94
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделие	75	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Салат картофельный с зел горошком	20	0,84	5,06	5,32	70,02
Суп картофельный с бобовыми	250/5	1,90	6,66	10,81	111,11
Биточки из мяса птицы, с соусом	70/50	10,67	10,56	11,67	203,20
Каша ячневая	180	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
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра:  Е.В. Макушева

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

А.Н.Четин

Согласовано:

Директор МАОУ

«Ленинская СОШ»

с.Ленинск

Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ

на 18 января 2022г

#ИМЯ?	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
ОВЗ 1-4КЛ					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	150/5	4,98	6,57	14,71	136,78
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	6,07	5,55	44,47	258,75
ОБЕД					
Салат витаминный	20	3,06	7,59	7,04	108,85
Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68
Колбаса отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ОВЗ 5-9КЛ					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200/5	3,04	11,38	10,76	157,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Салат витаминный	20	5,10	12,66	11,74	181,42
Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6
Колбаса отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра: А.В.Макушева Е.В. Макушева

Утверждаю:
ИП Четин А.Н.
А.Н.Четин

Согласовано:
Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
с. Ленинск
Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ на 19 января 2022г

Наименование Блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен-ность, ккал
ОВЗ 1-4 кл					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	150/5	6,04	7,27	34,29	227,16
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделие	60	6,07	5,55	44,47	258,75
ОБЕД					
Салат из моркови	20	0,73	0,05	14,46	56,32
Суп-пюре из разных овощей	200	2,31	4	10,42	86,92
Котлеты из мяса птицы	70	13,05	5,98	1,7	118,4
Рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14
Чай с сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ОВЗ 5-9кл					
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная	200/5	2,30	0,50	20,16	106,60
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Мучное изделие	75	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Салат из моркови	20	1,22	0,08	24,10	93,87
Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,93	108,65
Котлеты из мяса птицы	70	13,05	5,98	1,7	118,4
Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18
Чай с сахаром	200	1,4	1,6	17,34	89,32
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра:  Е.В. Макушева

Утверждаю:
ИП Четин А.Н.
А.Н.Четин

Согласовано:
Директор МАОУ
«Ленинская СОШ»
с.Ленинск
Т.П.Рыбьякова

МЕНЮ на 20 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен-ность, ккал
ОВЗ 1-4 кл					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	150/5	7,24	7,21	40,74	256,81
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150				
ОБЕД					
Салат из картофеля с зеле.горошком	20	0,76	6,09	5,00	77,56
Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,4	6,88	6	137,39
Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					
ОВЗ 5-9 кл					
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200/5	0,63	3,80	4,00	52,50
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,20	13,30	64,70
Фрукт	150	3,94	0,40	26,60	129,40
ОБЕД					
Салат из картофеля с зеле.горошком	20	1,26	10,14	8,32	129,26
Суп из овощей	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	12,4	6,88	6	137,39
Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,43
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5
ИТОГО					

Зав.произв: _____

Диетсестра:  Е.В. Макушева