



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

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

## МЕНЮ

на 23 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная	150/5	2,12	7,98	7,53	101,00
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
<b>ОБЕД</b>					
Огурец св	20	0,16	1,01	1,06	14
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03
Котлеты из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13
Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,87
Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85
Компот	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
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная	200/5	3,33	12,54	11,80	159,10
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
<b>ОБЕД</b>					
Огурец св	20	0,16	1,01	1,06	79,03
Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Котлеты из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07
Компот	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
<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  
Т.П.Рыбьякова

## МЕНЮ на 24 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая молочная	150/5	1,40	0,30	12,10	64,00
Чай с сахаром	200	9,10	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
<b>ОБЕД</b>					
Салат картофельный с зел горошком	20	0,50	3,04	3,20	42,01
Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89
Сардельки отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Каша пшеничная	120	7,42	4,26	29,50	185,42
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая 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
Фрукт	150	3,94	0,40	26,60	129,40
<b>ОБЕД</b>					
Салат картофельный с зел горошком	20	0,84	5,06	5,32	70,02
Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11
Сардельки отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72
Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,77
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
<b>ИТОГО</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  
Т.П.Рыбьякова



## МЕНЮ на 25 января 2023г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ИТОГО</b>					

Диетсестра:  Н.А.Ковыляева





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



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

## МЕНЮ на 26 января 2023г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<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  
Т.П.Рыбьякова

## МЕНЮ на 27 января 2023г

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<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  
Т.П.Рыбьякова

## МЕНЮ

на 30 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9кл</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОБЕД</b>					
Помидор св	20	1,26	10,14	8,32	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
<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  
Т.П.Рыбьякова

## МЕНЮ на 31 января 2023 г.

Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность, ккал
<b>ОВЗ 1-4 КЛАССЫ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					
<b>ОВЗ 5-9КЛ</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>ИТОГО</b>					

Зав.произв: Л.В.Корнеева

Диетсестра: Н.А.Ковыляева