



**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(7-11 лет)**

День 1

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	20,87	4,25	9,20	38,15	253,18	124,66	34,68	146,04	0,78	51,06	0,10	0,54	0,90
	2.	Батон в/с	50	5,63	4,00	0,70	21,00	106,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0	0,10	0,80	0
15	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Печенье	25	5,25	1,88	4,50	16,75	115,75	5,75	2,50	16,25	1,05	0	0,09	0,42	0
382	5.	Какао с молоком	200	14,54	2,94	3,42	17,58	118,60	152,20	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,2	1,59
		<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>66,24</b>	<b>17,71</b>	<b>23,72</b>	<b>93,48</b>	<b>665,19</b>	<b>470,11</b>	<b>82,02</b>	<b>430,35</b>	<b>3,51</b>	<b>127,46</b>	<b>0,35</b>	<b>1,93</b>	<b>2,49</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,72	0,12	2,76	15,60	8,40	12,00	0	0,48	0	0	0	10,50
104	2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200/28	32,86	8,18	5,73	20,09	164,45	60,14	24,09	58,27	1,25	0,73	8,62	1,18	18,21
289	3.	Рагу из курицы	240	58,86	19,30	24,50	25,20	399,10	50,50	53,30	148,40	2,60	0	0,30	5,80	15,50
349	4.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0	0,0	0,00
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0	0,0	0,00
386	7.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>888</b>	<b>133,84</b>	<b>35,85</b>	<b>32,07</b>	<b>113,57</b>	<b>891,06</b>	<b>289,32</b>	<b>138,25</b>	<b>380,01</b>	<b>6,39</b>	<b>0,73</b>	<b>9,03</b>	<b>7,342</b>	<b>45,24</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>200,08</b>	<b>53,56</b>	<b>55,79</b>	<b>207,05</b>	<b>1556,25</b>	<b>759,43</b>	<b>220,27</b>	<b>810,36</b>	<b>9,90</b>	<b>128,19</b>	<b>9,38</b>	<b>9,27</b>	<b>47,73</b>



**МЕНЮ**  
**Для школьных столовых**  
**( 7-11 лет )**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50
291	2.	Плов из курицы	240	56,73	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0
		<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>77,83</b>	<b>32,76</b>	<b>37,20</b>	<b>83,72</b>	<b>801,32</b>	<b>84,90</b>	<b>90,70</b>	<b>310,10</b>	<b>6,04</b>	<b>66,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>12,00</b>

<b>ОБЕД</b>																
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
82	2.	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	10,41	1,80	4,90	15,20	112,30	85,90	10,60	21,80	0,90	1,00	5,00	0,30	12,90
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	34,22	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
142/330	4.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125/25	19,03	3,00	7,90	29,80	202,80	29,80	0,00	0,00	1,60	0	0,40	0	35,90
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0,00	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0,00	0
386	8.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	0,90
		<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>104,92</b>	<b>24,95</b>	<b>32,13</b>	<b>101,11</b>	<b>795,41</b>	<b>390,64</b>	<b>43,20</b>	<b>174,20</b>	<b>12,06</b>	<b>21,00</b>	<b>5,81</b>	<b>0,40</b>	<b>64,80</b>
		<b>Итого:</b>		<b>182,75</b>	<b>57,71</b>	<b>69,33</b>	<b>184,83</b>	<b>1596,73</b>	<b>475,54</b>	<b>133,90</b>	<b>484,30</b>	<b>18,10</b>	<b>87,30</b>	<b>5,85</b>	<b>0,49</b>	<b>76,80</b>



"Согласовано"

Директор школы

*[Signature]*

"Утверждаю"  
 Директор ООО "Общепит-Н"  
 / Е.С. Сидельникова /  
 "01" сентября 2024г



**МЕНЮ**

**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(7-11 лет)**

День 3

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	19,72	4,65	10,05	31,10	233,0	192,20	23,50	156,10	0,30	36,70	0,10	0	1,10
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
376	3.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
	4.	Фрукт свежий, сезонный ( яблоко )	200	47,00	0,80	0	25,20	104,00	12,00	10,00	22,00	0,20	114,00	0	0	9,30
		<b>Всего</b>	<b>645</b>	<b>71,54</b>	<b>8,71</b>	<b>10,45</b>	<b>90,62</b>	<b>490,52</b>	<b>218,40</b>	<b>46,70</b>	<b>212,90</b>	<b>2,94</b>	<b>150,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>10,50</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0	0,10	5,70
108	2.	Суп картофельный с клецками	200	10,36	5,20	6,30	29,00	193,50	86,00	7,50	14,70	0,80	1,20	2,40	0,20	1,90
268	3.	Шницель из говядины	90	49,98	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10
321	4.	Капуста тушеная	150	17,91	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>96,57</b>	<b>25,45</b>	<b>31,83</b>	<b>126,11</b>	<b>891,61</b>	<b>253,72</b>	<b>89,30</b>	<b>293,60</b>	<b>4,90</b>	<b>27,40</b>	<b>16,99</b>	<b>1,30</b>	<b>81,10</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>168,11</b>	<b>34,16</b>	<b>42,28</b>	<b>216,73</b>	<b>1382,13</b>	<b>472,12</b>	<b>136,00</b>	<b>506,50</b>	<b>7,84</b>	<b>178,10</b>	<b>17,13</b>	<b>1,39</b>	<b>91,60</b>

"Согласовано"

Директор

Школы № 20

Муниципальное

Образовательное учреждение

Средней общеобразовательной школы № 20

г. Алашкунка Саратовской области

102284

ОГРН 1028403370410

Адрес: г. Алашкунка, ул. 1-я, д. 20

ИНН 88-010/001

КПП 88-010/001

Директор ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова /

г. Алашкунка

01 сентября 2024г

№ 017

сентября 2024г

г. Алашкунка

№ 017

сентября 2024г

г. Алашкунка

**МЕНЮ**

**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**

**( 7-11 лет )**

**День 4**

**ЗАВТРАК**

№ реч.	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )					Витамины ( мг )		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
210	1.	Омлет натуральный	200	77,08	13,70	27,60	14,50	362,10	113,90	19,50	259,80	3,00	339,80	0,20	0,00	0,30
	2.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	3.	Пряники	60	14,40	2,88	1,68	46,62	201,48	5,40	0	0	0,36	0	0,05	0,83	0
376	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>96,30</b>	<b>19,84</b>	<b>29,68</b>	<b>95,44</b>	<b>717,10</b>	<b>133,50</b>	<b>32,70</b>	<b>294,60</b>	<b>5,80</b>	<b>339,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,92</b>	<b>0,40</b>

**ОБЕД**

№	№	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )					Витамины ( мг )		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	9,76	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,95	6,60
282	3.	Оладьи из говяжьей печени	90/5	66,12	15,28	18,46	6,25	268,36	19,60	15,09	223,38	11,47	6,48	0,21	5,80	15,50
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,50	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
386	8.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>128,64</b>	<b>29,85</b>	<b>30,99</b>	<b>90,21</b>	<b>777,32</b>	<b>248,50</b>	<b>83,51</b>	<b>447,15</b>	<b>22,26</b>	<b>27,48</b>	<b>5,97</b>	<b>7,63</b>	<b>32,45</b>
		<b>Итого:</b>		<b>224,94</b>	<b>49,69</b>	<b>60,67</b>	<b>185,65</b>	<b>1494,42</b>	<b>382,00</b>	<b>116,21</b>	<b>741,75</b>	<b>28,06</b>	<b>367,28</b>	<b>6,26</b>	<b>8,55</b>	<b>32,85</b>

"Утверждаю"  
 Директор ООО "Общепит-Н"  
 / Е.С. Сидельникова /  
 "01" сентября 2024г

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(7-11 лет)**

"Согласовано"  
 Директор школы № 9  
 МБОУ СОШ № 9  
 школа № 9 г.орск  
 Атаманская Саратовской области

**ЗАВТРАК**

№ реч.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
294/33	1.	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом сметанным	90/20	37,84	5,91	7,84	6,23	118,80	48,81	10,80	49,81	17,97	0,07	0,09	1,79	0,56
309	2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,50	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0
379	3.	Хлеб пшеничный 1с.	40	2,93	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	4.	Кофейный напиток с молоком	200	15,45	3,60	2,70	28,30	151,80	100,30	11,70	75,00	0,10	0	4,70	0,10	1,10
		<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>67,72</b>	<b>18,19</b>	<b>15,44</b>	<b>80,30</b>	<b>532,57</b>	<b>163,17</b>	<b>56,82</b>	<b>196,78</b>	<b>19,61</b>	<b>0,07</b>	<b>4,88</b>	<b>2,76</b>	<b>1,76</b>

**ОБЕД**

№ реч.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,59	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	19,50
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,03	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
259	3.	Жаркое по-домашнему.	240	156,47	23,44	10,70	28,80	305,82	31,14	65,70	336,96	3,98	24,00	0,28	0	8,92
349	4.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	5.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0
		<b>Всего</b>	<b>770</b>	<b>180,51</b>	<b>33,99</b>	<b>19,62</b>	<b>120,22</b>	<b>794,33</b>	<b>145,62</b>	<b>145,16</b>	<b>434,90</b>	<b>10,84</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40,35</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>248,23</b>	<b>52,18</b>	<b>35,06</b>	<b>200,52</b>	<b>1326,90</b>	<b>308,79</b>	<b>201,98</b>	<b>631,68</b>	<b>30,45</b>	<b>24,07</b>	<b>5,24</b>	<b>3,02</b>	<b>42,11</b>

День 5

"Согласовано"

Директор школы



"утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

Е.С. Сидельникова

"01" сентября 2024г

## МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ

(7-11 лет)

День 6

### ЗАВТРАК

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
175	1.	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	20,87	4,35	9,42	39,08	259,36	127,70	35,53	149,60	0,80	52,31	0,10	0,55	0,92
15	2.	Хлеб пшеничный 1с.	75	5,48	5,92	0,75	36,22	175,35	17,25	12,37	65,25	0,82	0,00	0,07	0,17	0,19
376	3.	Сыр (порциями)	20	19,95	4,64	5,90	0	71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0	0	0
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0,00	0,00	2,00	0	0	0	0
		<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>48,19</b>	<b>15,01</b>	<b>16,07</b>	<b>90,30</b>	<b>566,37</b>	<b>325,95</b>	<b>54,90</b>	<b>314,85</b>	<b>3,82</b>	<b>104,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,72</b>	<b>1,11</b>

### ОБЕД

№ рец.	№	Наименование Блюда	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0,00	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
103	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	8,02	2,15	2,27	13,96	94,60	23,36	21,82	54,06	0,90	0	0,09	0,95	6,60
229	3.	Рыба (морская), тушеная в томате с овощами	120	28,44	10,92	5,76	5,76	118,8	42,59	40,97	155,53	0,79	1,82	6,24	0,96	2,88
321	4.	Капуста тушеная	150	17,91	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
	5.	Сок фруктовый в ассортименте	200	20,00	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0	0,40	0,40	4,00
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>102,66</b>	<b>24,62</b>	<b>15,06</b>	<b>91,33</b>	<b>618,61</b>	<b>301,45</b>	<b>125,19</b>	<b>420,19</b>	<b>7,05</b>	<b>2,12</b>	<b>21,22</b>	<b>3,41</b>	<b>77,28</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>150,85</b>	<b>39,63</b>	<b>31,13</b>	<b>181,63</b>	<b>1184,98</b>	<b>627,40</b>	<b>180,09</b>	<b>735,04</b>	<b>10,87</b>	<b>106,43</b>	<b>21,39</b>	<b>4,13</b>	<b>78,39</b>

"Согласовано"

Директор школы

МОУ СОШ № 9  
Одобрено директором школы  
Одобрено заместителем директора школы  
№ 9 от 30.07.24  
Алтайская Саянская область

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"  
/ Е.С. Сидельникова /  
"01" сентября 2024г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"  
/ Е.С. Сидельникова /  
"01" сентября 2024г

**МЕНЮ**

**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(7-11 лет)**

**День 7**

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
219	1.	Сырники из творога с молоком стученым	130/20	68,04	23,14	19,22	36,73	413,57	301,50	39,30	336,17	0,81	79,07	0,04	0,31	0,71
376	2.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0,10
	3.	Фрукт свежий, сезонный (мандарин)	160	48,00	1,28	0	21,33	84,80	59,20	19,20	0	1,28	0	0,32	0	0,53
		<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>117,93</b>	<b>24,52</b>	<b>19,22</b>	<b>73,06</b>	<b>558,37</b>	<b>365,70</b>	<b>58,50</b>	<b>336,17</b>	<b>4,09</b>	<b>79,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>1,34</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход, г	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества ( мг )				Витамины ( мг )				
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
45	1.	Салат из белокочанной капусты.	60	5,59	0,80	2,80	6,20	52,80	22,40	9,10	16,60	0,30	0	0	0	0	19,50
101	2.	Суп картофельный с рисовой крупой	200	7,88	2,00	2,70	20,90	116,30	23,10	25,00	62,60	0,90	0	0,10	0,00	0,00	8,25
260	3.	Гуляш из говядины	90/30	143,85	18,51	7,71	4,54	160,80	18,94	20,14	150,68	1,71	0	0,26	0	0,94	
309	4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	11,50	5,52	4,50	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,10	0	0,05	0,78	0,00	
1041	5.	Напиток апельсиновый	200	8,14	0,10	0	27,10	108,60	23,52	0,00	0,00	0,24	0	0,03	0,00	12,90	
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0	
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0	
386	8.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35	
		<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>194,75</b>	<b>33,68</b>	<b>20,84</b>	<b>125,3</b>	<b>825,06</b>	<b>227,62</b>	<b>107,76</b>	<b>418,95</b>	<b>5,6125</b>	<b>20,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,88</b>	<b>42,94</b>	
		<b>ИТОГО:</b>		<b>312,68</b>	<b>58,20</b>	<b>40,06</b>	<b>198,36</b>	<b>1383,43</b>	<b>593,32</b>	<b>166,26</b>	<b>755,12</b>	<b>9,71</b>	<b>99,07</b>	<b>0,91</b>	<b>1,19</b>	<b>44,28</b>	



"Утверждено"  
 Директор ООО "Общепит-Н"  
 "01" сентября 2024г.  
 Е.С. Сидельникова /

**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(7-11 лет)**

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
173	1.	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	20,56	5,27	10,70	30,96	242,65	118,01	44,27	160,78	1,01	0,04	0,13	0,00	0,51	
15	2.	Хлеб пшеничный 1с.	80	5,87	6,32	0,80	38,64	187,04	18,40	26,40	69,60	0,88	0,00	0,08	0,18	0,20	
376	3.	Сыр (порциями)	15	14,96	3,48	4,43	0	53,75	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0	0	0	
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0,00	0	
		<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>43,28</b>	<b>15,17</b>	<b>15,93</b>	<b>84,60</b>	<b>543,44</b>	<b>273,41</b>	<b>75,92</b>	<b>305,38</b>	<b>4,04</b>	<b>39,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	
<b>ОБЕД</b>																	
№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
71	1.	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	16,28	0,70	0,10	2,80	15,60	8,40	12,00	0	0,50	0	0	0	10,50	
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	9,76	1,60	4,90	11,50	96,80	75,20	14,70	34,20	1,03	1,00	5,50	0,60	9,50	
268	3.	Биточки из говядины	90	49,98	12,10	15,90	18,20	263,50	39,40	28,90	149,70	0,90	25,90	0,10	0	0,10	
143	4.	Рагу из овощей	155	20,04	2,10	12,10	15,50	178,60	23,90	27,80	61,80	0,98	31,00	0,07	0	8,67	
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00	
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0	
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0	
386	8.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35	
		<b>Всего</b>	<b>865</b>	<b>127,85</b>	<b>23,45</b>	<b>36,13</b>	<b>92,01</b>	<b>788,61</b>	<b>281,94</b>	<b>116,00</b>	<b>398,10</b>	<b>11,77</b>	<b>77,90</b>	<b>5,88</b>	<b>0,70</b>	<b>36,12</b>	
		<b>Итого:</b>	<b>171,13</b>	<b>38,62</b>	<b>52,06</b>	<b>176,61</b>	<b>1332,05</b>	<b>555,35</b>	<b>191,92</b>	<b>703,48</b>	<b>15,81</b>	<b>116,94</b>	<b>6,09</b>	<b>0,88</b>	<b>36,83</b>		

День 8



"Согласовано"

Директор школы



"Утверждаю"  
Директор ООО "Общепит-Н"  
/ Е.С. Сидельникова /  
"01" сентября 2024г.



### МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ  
(7-11 лет)

День 9

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	19,72	4,54	9,81	30,36	227,45	187,62	22,94	152,38	0,29	35,83	0,10	0	1,07
209	2.	яйцо вареное	40	15,00	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,08	0
376	3.	Хлеб пшеничный 1с.	55	4,03	4,34	0,55	26,56	128,59	12,65	18,15	47,85	0,60	0	0,05	0,12	0,14
	4.	Чай с сахаром	200	1,89	0,10	0	15,00	60,00	5,00	0	0	2,00	0	0	0	0
		<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>40,64</b>	<b>14,06</b>	<b>14,96</b>	<b>72,20</b>	<b>479,04</b>	<b>227,27</b>	<b>45,89</b>	<b>277,03</b>	<b>3,89</b>	<b>135,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>1,21</b>

### ОБЕД

№ рец.	№	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1.	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9,47	0,50	0	2,00	9,60	13,80	0	0	0,30	0	0	0	3,00
102	2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,03	5,10	5,40	23,90	163,80	45,80	35,50	0,00	4,60	0	0	0	11,20
234	3.	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	34,22	12,70	16,20	10,10	236,60	126,10	0	0	0,90	0	0,20	0	6,10
321	4.	Капуста тушеная	150	17,91	3,00	5,40	15,90	124,50	69,90	23,00	46,70	0,90	0,30	14,40	1,00	60,50
349	5.	Компот из сухофруктов	200	7,02	0,60	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0	0,02	0,26	0,73
	6.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0	0,03	0	0,00
	7.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0	0,03	0	0,00
386	8.	Ряженка	100	14,42	3,00	1,00	4,20	40,00	124,00	14,00	92,00	0,10	0	0,03	0,10	0,30
		<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>94,47</b>	<b>28,95</b>	<b>28,72</b>	<b>117,42</b>	<b>846,41</b>	<b>425,88</b>	<b>107,36</b>	<b>220,04</b>	<b>8,76</b>	<b>0,30</b>	<b>14,71</b>	<b>1,36</b>	<b>81,83</b>
		<b>Итого:</b>		<b>135,11</b>	<b>43,01</b>	<b>43,68</b>	<b>189,62</b>	<b>1325,45</b>	<b>653,15</b>	<b>153,25</b>	<b>497,07</b>	<b>12,65</b>	<b>136,13</b>	<b>14,89</b>	<b>1,56</b>	<b>83,04</b>



"Согласовано"  
 Директор школы МОУ СОШ № 1  
 общеобразовательной школы № 9 г. Волгоград  
 Волгоградская область

"Утверждаю"  
 Директор ООО "Общепит-Н"  
 / Е.С. Сидельникова /  
 "01" сентября 2024г



**МЕНЮ**  
**ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**  
**(7-11 лет)**

День 10

**ЗАВТРАК**

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
279	1.	Тефтели из говядины с соусом	90/20	47,94	6,19	10,13	9,19	152,03	29,82	14,67	72,95	0,64	26,34	0,04	0	0,64
171	2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,71	6,30	9,90	46,70	300,90	136,70	1,40	22,20	1,20	1,20	0,10	0	0
377	3.	Хлеб пшеничный 1с.	44	3,23	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	34,80	0,44	0	0,04	0,09	0,10
	4.	Чай с сахаром с лимоном	200	4,45	0,20	0	16,00	65,00	225,10	198,20	371,10	36,80	0	1,10	3,60	7,30
		<b>Всего</b>	<b>504</b>	<b>70,33</b>	<b>15,85</b>	<b>20,43</b>	<b>91,21</b>	<b>611,45</b>	<b>400,82</b>	<b>227,47</b>	<b>501,05</b>	<b>39,08</b>	<b>27,54</b>	<b>1,28</b>	<b>3,69</b>	<b>8,04</b>

**ОБЕД**

№ рец.	№	Наименование блюда	Выход	Стоимость	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
									Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	1	Салат из свеклы отварной	60	5,78	1,00	3,60	6,60	62,40	21,10	12,50	24,60	0,80	0	0,00	0,10	5,70
96	2.	Рассольник ленинградский	200	11,18	2,10	5,10	20,50	136,30	89,30	13,50	33,40	1,00	1,10	3,80	0,30	2,10
291	3.	Плов из курицы	240	56,73	28,80	36,70	46,60	632,20	62,30	65,50	275,30	3,10	66,30	0,00	0,00	1,40
	5.	Напиток "Витошка"	200	14,00	0,20	0,00	3,90	16,00	0,24	0,20	0,50	7,00	0	0,10	0,00	6,00
	5.	Хлеб ржаной	30	2,20	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,03	0	0
	6.	Хлеб пшеничный	30	2,20	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,00	0,03	0	0
386	7.	Снежок	100	13,39	2,70	2,50	10,80	79,00	121,00	15,00	94,00	0,10	20,00	0,05	0,10	1,35
		<b>Всего</b>	<b>870</b>	<b>105,48</b>	<b>38,85</b>	<b>48,53</b>	<b>117,71</b>	<b>1065,01</b>	<b>307,74</b>	<b>124,10</b>	<b>485,70</b>	<b>13,26</b>	<b>87,40</b>	<b>4,01</b>	<b>0,50</b>	<b>16,55</b>
		<b>ИТОГО:</b>		<b>175,81</b>	<b>54,70</b>	<b>68,96</b>	<b>208,92</b>	<b>1676,46</b>	<b>708,56</b>	<b>351,57</b>	<b>986,75</b>	<b>52,34</b>	<b>114,94</b>	<b>5,28</b>	<b>4,19</b>	<b>24,59</b>

Завтрак

700,00

Средняя стоимость 1 дня

70,00