



Сыктонан М.Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ: Комарова А.Б.

МЕНЮ

Горячий завтрак Возрастная категория 7-11 лет

1 день

« 05 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Бутерброд с маслом	25	1,3	0,43	9,2	44,4	10,66
Каша жидкая рисовая молочная с маслом	200	2,61	13,90	28,23	180,00	20,25
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	0,2	0,00	15,5	62,8	2,98
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	26	1,12	0,22	11,58	55,25	2,24
Запеканка творожная со сгущенным молоком	90/14	14,79	4,36	20,86	227,45	71,57
Стоимость дня	561	20,02	18,91	85,37	569,90	107,70

2 день

« 06 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Нарезка из отварной свеклы с сыром	60	0,66	5,20	9,40	40,05	13,01
Котлета сытная (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным	90/30	12,05	8,62	9,88	164,50	63,24
Гречка рассыпчатая	180	4	5,28	23,62	187,05	20,14
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,08	21,52	90,70	7,33
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	20	0,70	0,10	9,40	41,30	1,72
Хлеб "Свежий" пшеничный витамин.	30	1,97	0,25	13,28	90,00	2,26
Стоимость дня	580	19,98	19,53	87,10	613,60	107,70

Зав. Столовой

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ
Директор М.П.



МЕНЮ

Горячий обед

Возрастная категория с 7-11 лет

1 день

05 ноября 2024г

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Салат из моркови с сыром	60	1,15	2,08	6,69	53,69	11,10
Суп овощной с мясом и сухариками	150	1,98	7,23	18,43	167,75	17,87
Филе рыбы " Морской замок "	90	17,32	11,27	8,73	171,43	68,47
Пюре картофельное	150	3,25	4,70	22,01	143,76	25,15
Компот из ягодно-яблочной смеси	200	0,78	0,85	13,68	55,88	7,73
Хлеб Дарницкий " (нарезной)	60	1,79	0,29	23,50	103,29	4,31
Хлеб "Свежий" виг. амин. пшен.	60	1,97	0,50	24,40	97,00	3,77
Стоимость дня	850	28,24	26,92	117,44	792,80	138,40

2 день

« 06 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Кукуруза консервированная	60	2,59	0,39	10,99	69,99	26,93
Суп -лапша с пшеницей	220	3,81	7,28	14,66	132,00	20,90
Плов с мясом	200	14,40	12,00	32,63	228,33	61,73
Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	11,64	104,68	9,40
Хлеб Дарницкий " (нарезной)	20	0,70	0,10	9,40	41,30	1,72
Хлеб "Свежий" виг. амин. пшен.	60	1,97	0,25	13,28	90,00	2,26
Печенье в индивидуальной упаковке	60	3,50	8,00	28,00	196,00	15,47
Стоимость дня	780	27,65	28,30	120,60	862,30	138,40

Зав. Столовой

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 1» Комарова А.Б.



МЕНЮ

Горячий завтрак Возрастная категория 7-11 лет

3 день
« 07 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Бутерброд с сыром	30	5,32	3,72	14,02	83,30	13,71
Борщ с мясом и сметаной	250	7,13	8,00	18,95	210,00	29,53
Пирог "Царский"	80	5,00	5,90	25,23	123,00	45,57
Кофейный напиток	200	2,10	2,18	21,40	124,00	16,65
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	26	0,50	0,50	7,50	60,00	2,24
Стоимость дня	586	20,05	20,30	87,10	600,30	107,70

4 день
« 08 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,80	4,00	7,3	72,4	8,64
Бефстроганов	100	8,95	13,78	6,98	120,04	66,11
Макароны отварные	150	5,82	1,90	27,80	176,00	15,47
Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	21,64	104,68	12,74
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	20	0,91	0,13	9,40	41,30	1,72
Хлеб "Свежий" пшеничный витамин.	40	1,97	0,25	13,28	90,00	3,02
Стоимость дня	570	20,13	20,34	86,40	604,42	107,70

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

Комарова А.Б.

МЕНЮ

Горячий обед

Возрастная категория с 7-11 лет

3 день

« 07 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Яйцо отварное с горошком	60	5,28	4,84	5,3	65,12	25,50
Суп "Солнечный день"	250	5,25	10,29	34,25	202,25	30,99
Жаркое по - домашнему	200	15,01	12,40	30,15	353,14	67,73
Напиток из клубники	200	0,00	0,00	19,00	111,00	10,20
Хлеб Дарницкий" (нарезной)	20	0,70	0,10	9,40	41,30	1,72
Хлеб "Свежий" витамин. пшен.	30	1,97	0,25	13,28	90,00	2,26
Стоимость дня	760	23,21	27,83	111,38	862,81	138,40

4 день

« 08 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Нарезка из свежих помидоров с маслом	60	0,68	3,50	6,53	67,33	21,73
Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,88	4,46	18,51	147,73	13,58
Котлета столовая (говядина) в сырном соусе	90/30	15,97	11,71	23,74	212,73	75,27
Гречка рассыпчатая	150	4,00	5,21	28,62	187,05	14,46
Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	16,41	75,64	9,38
Хлеб Дарницкий" (нарезной)	20	0,07	0,10	9,40	41,30	1,72
Хлеб "Свежий" витамин. пшен.	30	1,97	0,25	13,28	90,00	2,26
Стоимость дня	780	28,12	26,51	116,49	821,78	138,40

Зав. Столовой

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СОШ
С. С. С.

Комарова А. В.



МЕНЮ

Горячий завтрак Возрастная категория 7-11 лет

5 день

« 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Бутерброд с повидлом	50	1,44	3,86	19,84	114,24	7,17
Омлет натуральный	150	12,5	11,5	14,0	205,1	64,41
Какао с молоком	200	3,80	4,54	18,58	113,21	11,18
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	26	1,12	0,22	11,58	56,70	2,24
Фрукт (яблоко) 1 шт	118	1,30	0,45	16,99	101,35	22,70
Стоимость дня	544	20,16	20,6	80,99	590,64	107,70

6 день

« 11 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Горячий бутерброд с сыром	20/15	5,55	9,75	15,75	172,5	19,12
Кукуруза консервированная	60	0,85	0,07	9,51	22,89	25,13
Гречка по купечески	200	10,69	9,32	29,94	262,73	52,41
Компот из яблок + Витамин С	200	0,08	0,08	13,94	67,28	6,73
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	50	1,66	0,26	10,68	50,00	4,31
Стоимость дня	550	18,83	19,48	79,82	575,40	107,70

Зав. Столовой

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

Комарова А.Б.



МЕНЮ

Горячий обед

Возрастная категория с 7-11 лет

5 день

« » 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Салат картофельный с огурцами	80	1,2	3,06	7,06	68,40	15,08
Суп Лагман с курицей и сметаной	220	12,84	9,60	21,80	186,25	36,81
Грудка запеченная в молочном соусе	110	7,53	9,25	8,96	113,00	53,87
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	221,14	19,92
Напиток из изюма+Витамин С	200	0,12	0,12	15,06	62,28	8,74
Хлеб Дарницкий" (нарезной)	20	0,70	0,10	9,40	41,30	1,72
Хлеб "Свежий" витамин. пшен.	30	1,97	0,25	13,28	90,00	2,26
Стоимость дня	810	28,00	27,75	112,25	782,37	138,40

6 день

« 11 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Винегрет овощной	60	1,50	5,00	13,90	111,00	9,84
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,30	7,02	18,23	167,12	16,75
Рыба запеченная	90	13,02	8,17	6,79	171,43	72,94
Соус сметанно - томатный	30	2,20	4,05	4,86	114,10	3,54
Пюре картофельное	160	2,47	3,97	25,01	119,25	27,77
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,98	39,98	1,64
Хлеб Дарницкий" (нарезной)	25	1,65	0,30	8,55	43,00	2,15
Хлеб "Свежий" витамин. пшен.	50	4,05	0,50	24,40	97,00	3,77
Стоимость дня	865	28,20	29,01	111,72	862,88	138,40

Зав. Столовой

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ

Павел Комарова



МЕНЮ

Горячий завтрак Возрастная категория 7-11 лет

7 день

« 12 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Плов из мяса	220	15,85	15,38	37,84	401,54	86,24
Чай с лимоном	200	0,01	0,00	9,98	39,98	3,00
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	20	1	0,3	8,1	38,9	1,72
Хлеб "Свежий" пшеничный витамин.	30	1,66	0,26	12,68	50,00	2,26
Слойка с сахаром	50	0,90	3,45	12,38	69,00	14,48
Стоимость дня	520	19,42	19,39	80,98	599,42	107,70

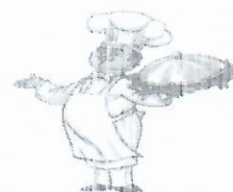
8 день

« 13 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Нарезка из отварной свеклы	80	0,98	0,10	5,28	20,20	9,61
Котлета столовая (говядина) со сметанно-томатным соусом	90/30	8,43	13,20	5,00	124,00	71,13
Макароны отварные	160	4,62	1,90	32,20	176,00	6,30
Кофейный напиток	200	2,10	2,90	18,40	124,00	15,71
Хлеб "Свежий" пшеничный витамин.	36	2,00	0,60	16,20	77,80	2,71
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	26	0,70	0,10	9,40	41,30	2,24
Стоимость дня	622	18,83	18,80	86,48	563,30	107,70

Зав. Столовой

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ

Комарова А.Б.



МЕНЮ

Горячий обед

Возрастная категория с 7-11 лет

7 день

« 12 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Салат из отварной свеклы с сыром	60	0,66	5,2	9,4	129,6	18,83
Суп гороховый с гречками	220	7,10	8,60	37,51	203,14	28,08
Котлета столовая (говядина)	90	12,05	8,62	19,88	189,65	57,24
Капуста тушеная	150	3,50	5,10	17,89	142,63	19,91
Напиток из изюма	200	0,12	0,12	15,06	62,28	9,93
Хлеб Дарницкий (нарезной)	25	1,65	0,30	8,55	43,00	2,15
Хлеб "Свежий" витамин. пшён.	30	1,97	0,25	13,28	90,00	2,26
Стоимость дня	775	27,05	28,19	121,57	860,30	138,40

8 день

« 13 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Нарезка из огурцов с маслом	60	0,42	3,05	1,14	109,60	21,25
Щи из свежей капусты с птицей и сметаной	220	4,12	6,10	22,12	123,25	23,64
Кура запеченная	90	12,20	9,90	11,11	210,40	64,72
Соус сметанный	30	2,20	4,05	4,86	93,10	3,59
Рис отварной	150	3,64	5,37	38,25	144,14	12,81
Напиток из смородины	200	0,1	0	12,68	47,9	9,39
Хлеб Дарницкий (нарезной)	20	1,65	0,30	8,55	43,00	1,72
Хлеб "Свежий" витамин. пшён.	17	1,97	0,25	13,28	90,00	1,28
Стоимость дня	787	26,30	29,02	111,99	861,39	138,40

Зав. Столовой



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

А. Б. Комарова

МЕНЮ



Горячий завтрак Возрастная категория 7-11 лет

9 день

« 14 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Винегрет овощной	60	0,42	3,05	1,14	47,46	10,66
Рыба запеченная под овощами	90	13,60	11,30	29,30	248,30	57,70
Картофельное пюре	150	3,25	4,70	21,01	143,76	33,55
Чай с сахаром	200	0,01	0,00	9,98	39,98	2,34
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	40	1,40	0,20	18,80	82,60	3,45
Стоимость дня	540	18,68	19,25	80,23	562,10	107,70

10 день

« 15 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Овощи консервированные без уксуса(огур	60	0,50	0,10	1,00	6,40	23,34
Котлета сытная (говядина, свинина) в соусе сметанном	90/30	12,01	14,05	10,36	152,78	63,33
Гречка рассыпчатая	150	4,00	5,20	28,62	187,05	6,50
Компот из яблок + Витамин С	200	0,08	0,08	13,94	67,28	10,93
Хлеб "Свежий" пшеничный витамин.	18	1,66	0,26	10,68	50,00	1,36
Хлеб "Дарницкий" (нарезной)	26	1,00	1,00	15,00	120,00	2,24
Стоимость дня	574	19,25	20,69	79,60	583,51	107,70

Зав. Столовой

А. Б. Комарова

Мед. Работник





УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ

А.Б. Комарова

Комарова А.Б.



МЕНЮ

Горячий обед

Возрастная категория с 7-11 лет

9 день

« 14 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Кукуруза консервированная	60	2,59	0,39	13,99	69,99	26,93
Свекольник со сметаной	200	2,13	12,8	11,42	155,00	21,56
Гуляш из мяса	90	11,19	11,75	3,06	230,36	62,19
Макароны отварные	150	5,32	1,90	35,01	176,00	12,07
Напиток из клубники	200	0,00	0,00	23,00	111,00	10,48
Хлеб Дарницкий" (нарезной)	25	1,65	0,30	8,55	43,00	2,15
Хлеб "Свежий" витамин. пшен.	40	3,24	0,40	19,52	77,60	3,02
Стоимость дня	765	26,62	27,54	114,55	862,95	138,40

10 день

« 15 » ноября 2024г.

Наименование блюда	Выход	Химический состав				Цена
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал	
Салат из моркови с сыром	60	1,15	2,08	6,69	53,69	16,12
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	8,04	5,02	15,07	187,25	26,76
Рагу овощное с птицей	210	9,32	18,12	42,15	273,54	75,06
Компот из ягодной смеси	200	1,10	0,00	13,02	87,01	12,38
Хлеб Дарницкий" (нарезной)	50	3,30	0,60	17,10	86,00	4,31
Хлеб "Свежий" витамин. пшен.	50	4,05	0,50	24,40	97,00	3,77
Стоимость дня	770	26,96	26,32	118,43	784,49	138,40

Зав. Столовой

А.Б. Комарова

Мед. Работник

