



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Советская СШ"
Н.Н. Андреева

"Утверждаю"
ИП Шевченко О.Г.

меню 10.01.2024 г.
возрастная категория 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепт	цена, руб.
			белки (г)	жиры(г)	углево			
день 3	картофельное пюре	150	2,05	4,8	20,45	137,25	694	14,89
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	44,33
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3
	чай с лимоном	200	0,15	0,005	14,33	51,44	154	6,67
	овощная нарезка (сезонно)	100	1,06	5,08	8,65	85,9	43	18,47
ИТОГО		580	18,94	19,01	74,46	578,64		87,36



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ "Советская СШ"
Н.Н. Андреева

"Утверждаю"
ИП Шевченко О.Г.

меню 10.01.2024 г.
возрастная категория 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепт	цена, руб.
			белки (г)	жиры(г)	углево			
день 3	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	173,26	694	16,89
завтрак	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	44,33
	хлеб пшеничный.1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3
	чай с сахаром	200	1,14	0,01	14,33	51,44	943	4,67
	овощная нарезка (сезонно)	100	1,06	5,08	8,65	85,9	43	18,47
ИТОГО		610	20,55	20	78,54	614,65		87,36



СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Советская СШ"

Н.Н. Андреева

УТВЕРЖДАЮ

Меню 7-11 лет ОВЗ

10.01.2024 г.

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
3 день								
завтрак	блинчики с начинкой	200	8,4	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	4,67
обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	16,02
	рассольник "петербургский"	250	2	5,11	16,93	121,75	197	15,54
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	16,89
	котлета рубленая из говядины	100	15,3	29,4	14,56	388	295	27,46
	крекер	10	1,1	1,02	10,25	45,15	ПР	2
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	859	6
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
ИТОГО		1260	24,88	36,19	95,11	822,2		117,36



СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ "Советская СШ"

Н.Н. Андреева

УТВЕРЖДАЮ

Меню 8-12 лет ОВЗ

10.01.2024 г.

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	ЦЕНА
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
3 день								
завтрак	блинчики с начинкой	200	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	25,33
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	4,67
обед	икра овощная	100	1,2	4,71	7,71	78	ПР	16,02
	рассольник "петербургский"	250	2	5,11	16,93	121,75	197	15,54
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	16,89
	котлета рубленая из говядины	100	15,3	29,4	14,56	388	295	27,46
	компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	859	6
	хлеб пшеничный 1 сорт	25	2,41	0,25	14,2	71,5	ПР	2,67
	хлеб ржаной	25	2,81	0,52	13,35	70,2	ПР	2,78
	ИТОГО		1280	24,39	36,13	88,94	804,4	