

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ

_____ 202__ г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
А.Б. Стависский
_____ 202__ г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на "_____" 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	11,03	13,11	72,21	546,98	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	70/71
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	147,6	246
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,54	23,68	85,28	799,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	39,57	36,79	157,49	1346,81	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	11,03	13,11	72,21	546,98	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,90	3,92	196,8	246
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,40	28,84	88,99	851,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	43,43	41,95	161,20	1398,18	
Возрастная категория: Мл.школьники ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	240	6,62	12,19	47,40	327,26	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	11,03	13,11	72,21	546,98	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	15,34	18,78	121,02	810,05	
Возрастная категория: Ст.школьники ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	11,51	13,82	79,09	584,12	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	15,82	19,49	127,90	847,19	

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ

Рад (Федосеева Х.Х.)
" " 202__ г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"
Ставиский Александр Борисович
А.Б. Ставиский
" " 202__ г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на " " 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,62	22,19	71,21	636,55	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД		790	22,73	22,06	88,85	803,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	37,35	44,25	160,06	1440,29	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,62	22,19	71,21	636,55	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД		870	23,00	23,83	94,64	827,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	37,62	46,02	165,85	1464,4	
Возрастная категория: Мл.школьники - ОБЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,62	22,19	71,21	636,55	
ЗАВТРАК 2	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	6,33	3,47	15,01	208,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	20,95	25,66	86,22	845,27	
Возрастная категория: Ст.школьники - ОБЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,62	22,19	71,21	636,55	
ЗАВТРАК 2	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	6,33	3,47	15,01	208,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	20,95	25,66	86,22	845,27	

Директор МКОУ

СОГЛАСОВАНО

(подпись) *(подпись)*
202__г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
А.Б. Стависский
202__г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на "___" _____ 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (среда)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,35	11,38	60,55	525,06	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52 (1)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,57	24,86	74,12	793,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	49,92	36,24	134,67	1318,74	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,35	11,38	60,55	525,06	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	29,44	28,21	80,52	837,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	50,79	39,59	141,07	1362,13	
Возрастная категория: Мл.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,35	11,38	60,55	525,06	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	25,66	17,05	109,36	788,13	
Возрастная категория: Ст.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291 (3)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,35	11,38	60,55	525,06	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	25,66	17,05	109,36	788,13	

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ

(подпись) *(Имеет подлинник)*

" " 202__г.



ПРОВЕРЖАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"

Стависский Александр Борисович

А.Б. Стависский

" " 202__г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на " " 202__г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,50	19,18	98,96	736,01	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,68	15,04	115,4	108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,58	23,26	105,38	890,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	47,08	42,44	204,34	1626,21	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,50	19,18	98,96	736,01	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	108
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	120	12,41	15,02	13,19	196,5	268
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,06	26,62	115,72	961,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	49,56	45,80	214,68	1697,11	
Возрастная категория: Мл.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,50	19,18	98,96	736,01	
ЗАВТРАК 2	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	6,33	3,47	15,01	208,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	24,83	22,65	113,97	944,73	
Возрастная категория: Ст.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (2)
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	20,47	21,70	111,30	816,01	
ЗАВТРАК 2	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	6,33	3,47	15,01	208,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	26,80	25,17	126,31	1024,73	



СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ
(Подпись) 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "Аркада"
Ставицкий Александр Борисович
А.Б. Ставицкий
202__ г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на "___" ___ 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,16	23,33	84,82	733,89	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/71
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	30,95	30,91	51,04	761,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	54,11	54,24	135,86	1495,66	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,16	23,33	84,82	733,89	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	1,20	114,95	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,95	23,12	53,44	726,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	51,11	46,45	138,26	1460,85	
Возрастная категория: Мл.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,4	204
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,16	23,33	84,82	733,89	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		750	27,47	29,00	133,63	996,96	
Возрастная категория: Ст.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418	204
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,54	27,31	93,35	817,49	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	29,49	31,74	141,32	1061,04	

Вил (Умезагава х.х.)
" " 202 г.

202 г.

на " " 202 г.



Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
А.Б. Ставиский
202 г.

202 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	20,29	19,80	48,93	548,18	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	47
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	25,47	18,32	83,38	758,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	45,76	38,12	132,31	1306,22		
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	20,29	19,80	48,93	548,18	
ОБЕД	Салат витаминный	100	0,83	6,11	5,27	79,4	48
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	29,08	24,94	94,48	859,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1380	49,37	44,74	143,41	1407,9		
Возрастная категория: Мл.школьники - ОБЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	20,29	19,80	48,93	548,18	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	250	4,31	5,67	48,81	263,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	760	24,60	25,47	97,74	811,25		
Возрастная категория: Ст.школьники - ОБЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	240	9,91	14,16	49,27	365,45	183
	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	21,54	21,58	64,70	632,67	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	250	4,31	5,67	48,81	263,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	25,85	27,25	113,51	895,74		

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ

_____ (Чирозина К.Х.)
 "___" _____ 202__ г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"

Ставиский Александр Борисович

А.Б. Ставиский

202__ г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на "___" _____ 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (вторник)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	264,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,52	16,17	96,12	676,89	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	26,35	20,08	60,85	701,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	39,87	36,25	156,97	1378,19	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,8	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,52	16,17	96,12	676,89	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62
	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,72	310	289
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,45	20,56	67,65	727,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	39,97	36,73	163,77	1404,64		
Возрастная категория: Мл.школьники - ОБЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,64	9,74	39,46	264,54	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,52	16,17	96,12	676,89	
ЗАВТРАК 2	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	300	12,99	10,43	21,81	288,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	26,51	26,6	117,93	965,73		
Возрастная категория: Ст.школьники - ОБЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,8	182
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (5)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	14,96	19,18	96,43	711,15	
ЗАВТРАК 2	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,5	209
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	320	14,57	10,63	22,23	335,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	870	29,53	29,81	118,66	1046,75		



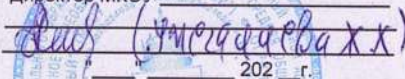
Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на " " 202 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (среда)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,04	19,94	63,26	569,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	26,78	25,96	97,38	886,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	37,82	45,90	160,64	1455,57	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,04	19,94	63,26	569,40	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	100	10,05	11,34	11,88	190	295
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,78	29,28	103,23	922,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	37,82	49,22	166,49	1491,7	
Возрастная категория: Мл.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,04	19,94	63,26	569,40	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	15,35	25,61	112,07	832,47	
Возрастная категория: Ст.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	11,04	19,94	63,26	569,40	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	4,31	5,67	48,81	263,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	15,35	25,61	112,07	832,47	

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ



202__г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"

Ставиский Александр Борисович

А.Б. Ставиский

202__г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на "___" _____ 202__г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,31	16,43	48,13	518,48	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	21,88	23,14	66,79	731,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	43,19	39,57	114,92	1249,56	
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Птица тушенная в соусе	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,31	16,43	48,13	518,48	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели мясные (с соусом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	21,37	23,08	67,34	712,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	42,68	39,51	115,47	1230,98	
Возрастная категория: Мл.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,31	16,43	48,13	518,48	
ЗАВТРАК 2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	4,09	7,77	15,14	238,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	25,40	24,20	63,27	757,2	
Возрастная категория: Ст.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Птица тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,31	16,43	48,13	518,48	
ЗАВТРАК 2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		260	4,09	7,77	15,14	238,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	25,40	24,20	63,27	757,2	

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ

(подпись)
"_____" 202__ г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аркада"
Стависский Александр Борисович
"_____" 202__ г.

Меню горячих завтраков и обедов для учащихся

на "_____" 202__ г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: Мл.школьники							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	14,59	13,93	74,17	575,72	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291 (2)
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	28,71	16,19	94,29	761,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	43,30	30,12	168,46	1337,1		
Возрастная категория: Ст.школьники							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	14,59	13,93	74,17	575,72	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	103
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	291
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	30,25	16,95	99,54	816,82		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	44,84	30,88	173,71	1392,54		
Возрастная категория: Мл.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	200	7,86	10,06	49,36	320	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	14,59	13,93	74,17	575,72	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	250	4,91	5,73	66,87	340,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	19,50	19,66	141,04	915,77		
Возрастная категория: Ст.школьники - ОВЗ							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400	173
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	16,76	16,65	91,41	679,22	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	250	4,31	5,67	48,81	263,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	910	21,07	22,32	140,22	942,29		