



Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель

Кочевой А.А.

ОГРН 316470400120345

ИНН 476708169161

Сезон: Осень

Согласовано:
Директор

А.Б.О.У. Кочев А.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
310-412	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	210	8,1	11,13	40,08	328	0,18	0,52	0,04		119,17	181,92	48,32	1,25
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		9,48	11,34	57,81	406	0,21	0,52	0,04		125,1	216,37	58,37	1,94
	обед													
0000139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000413	Сосиски	100	9,78	17,68	72,8	248	0,02				22	120,94	13,06	1,56
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,26	11	33,98	256			0,05		2,41	3,44	0,05	0,02
НАП0389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
	Всего в обед		25,14	33,38	172,39	849	0,29	9,6	0,06		169,93	389,22	112,92	6,82
	Итого		34,62	44,72	230,2	1 255	0,5	10,12	0,1		295,03	605,6	171,29	8,76



Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



Сезон: Осенний
Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтраки														
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
Всего в завтраки			11,81	16,01	8,33	275	0,08	0,16	0,15		77,94	193,83	22,09	2,47
обед														
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
0000388	Котлеты или биточки рыбные (треска)	75	9,75	6,6	11,4	147								
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
0000699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96								
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
Всего в обед			19,63	27,29	94,41	769	0,33	42,23	0,11		109,55	260,63	87,92	4,51
Итого			31,44	43,3	102,74	1 044	0,41	42,39	0,26		187,49	454,46	110,01	6,98



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**



Меню блюд недельное на 1 неделю среду
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
310-411	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	7,25	12,06	29,98	257	0,17	0,51	0,04		125,92	206,01	61,86	1,47
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		8,63	12,27	47,71	335	0,2	0,51	0,04		131,85	240,46	71,91	2,17
	обед													
СУП0140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,07	10,56	237	0,08	6,6	0,01		15,42	51,42	19,25	0,79
310-632	Гуляш из свинины	125	11,51	30,34	67,7	346	0,11	1,08	0,38		34	147,2	22,2	1,36
310-405	греча отварная	150	7,79	11,71	36,84	105	0,21		0,04		14,16	171,68	113,12	3,8
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		25,61	44,77	133,52	834	0,47	7,68	0,43		78,38	454,69	179,37	7,96
	Итого		34,24	57,04	181,23	1 169	0,67	8,19	0,47		210,23	695,15	251,28	10,12



Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтраки														
0000334	Макароны, запеченные с сыром	130	6,74	10,26	25,86	223		0,11	0,06		96,12	50,94	0,04	0,02
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		8,13	10,47	32,31	307	0,03	0,11	0,06		102,08	85,39	10,09	0,72
обед														
0000132	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,27	5,85	16,19	126	0,08	6,84	0,04		24,85	62,04	24,78	0,9
0000451	Котлеты, биточки, шницели	75	10,92	12,69	49,35	233	0,04				9,72	125,98	20,34	1,97
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		21,34	34,2	114,55	819	0,43	67,83	0,13		111,3	406,84	116,65	7,23
	Итого		29,47	44,67	146,85	1 126	0,46	67,94	0,19		213,38	492,23	126,74	7,95



Утверждаю
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.

Алексей
Геннадьевич

ОГРН 316470400120345
ИНН 50-0101161

Меню на 1 неделю на 1 неделю пятницу

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



Согласовано:
Директор МБОУ КСОШ №1

О.И. ГВАЮШКИНА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
САШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	210	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,12	118,95	19,62	0,4
Ю000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ЮРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		7,44	11,52	49,48	331	0,11	1,3	0,07		134,05	153,4	29,67	1,09
	обед													
Ю000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
ТТИ0290	Курица тушеная в соусе сметанном	200	27,04	32,42	196	426	0,08		0,06		21,12	215,32	23,5	2,08
АРО304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
ЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,02		3,53	117	0,01	0,74			642,78	27,23	34,04	56,87
ЮРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		37,11	43,35	269,3	1 000	0,25	12,75	0,1		722,25	441,38	123,89	62,06
	Итого		44,55	54,87	318,78	1 331	0,36	14,05	0,17		856,3	594,78	153,56	63,15



Утверждено
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.
Геннадьевич

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



Меню 2-х недельное на 2 неделю понедельник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
0000297	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	210	7,99	5,47	26,06	186	0,05	1,79	0,03		164,5	123,38	19,19	0,08
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		13,93	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		9,38	5,68	45,04	269	0,08	1,79	0,03		170,46	157,82	29,24	0,78
	обед													
0000139	Суп картофельный с фасолью	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000462	Тефтели	60	7,62	12,33	7,29	171	0,03	0,72			8,91	80,75	12,2	1,1
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,3	5,49	34,53	191			0,02		1,14	1,63	0,03	0,01
НАП0389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		22,59	22,44	99,35	673	0,25	12,32	0,03		117,59	312,61	86,34	7,86
	Итого		31,97	28,12	144,39	942	0,33	14,11	0,06		288,05	470,44	115,58	8,64



Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой Алексей Геннадьевич

Сезон: Осенний
Меню 2-х недельное на 2 неделю вторник
Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



Согласовано:
Директор МБОУ КОШ М
О.И. Галюшкина

1	2	3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	завтраки													
КАШ0175	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	5,68	10,36	30,42	238	0,09	0,52	0,04		112,79	137,35	32,02	0,64
	печенье	30	7,14	8,94	33,06	60	0,24		30		87	297	60	6,3
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
	Всего в завтраки		13	19,3	76,16	349	0,33	0,52	30,04		200,04	434,35	92,02	6,98
	обед													
0000124	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
РЫБА229	Треска, тушеная в томате с овощами	100	10,52	5,41	5,59	113	0,07	9,49	0,01		44,29	152,76	29,58	0,93
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	200	4,17	14,19	28,05	256	0,21	32,94	0,09		53,49	124,38	41,52	1,5
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,53		36,09	146	0,03				22,02	33,02	10,75	0,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		20,67	25,42	104,35	772	0,44	54,44	0,12		173,27	436,99	124,7	5,87
	Итого		33,67	44,72	180,51	1 121	0,77	54,96	30,16		373,31	871,34	216,72	12,85



Утверждено
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Т.
Геннадьевич

ОГРН 316370400420345
ИНН 470708169161

Сезон: Осенний

Меню: 2-х недельное на 2 неделю среду

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



Согласовано:
Директор МБОУ КСОШ №1

О.И. Галюшклина

№ рец. 1	Приём пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15		
	завтраки															
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77		
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65		
	Всего в завтраки		11,8	16,01	19,61	269	0,08	0,16	0,15		77,91	193,83	22,09	2,46		
	обед															
310-225	Суп картофельный с рыбой	262,5	2,4	2,46	18,27	234	0,12	9,64	0,01		17,64	67,53	27,14	1,02		
310-690	Голубцы мясные(говядина) со сметаной	260	6,58	15,58	35,6	358	0,08	29			84,38	105,8	45,14	1,4		
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96		
	Всего в обед		12,75	18,8	73,43	783	0,28	65,04	0,01		122,59	261,55	100,21	5,21		
	Итого		24,55	34,81	93,04	1 052	0,36	65,2	0,16		200,5	455,38	122,3	7,67		



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Меню 2-х недельное на 2 неделю четверг

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7.	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
САШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	210	8,62	11,65	42,19	308	0,19	1,3	0,07		121,92	223,1	14,04	2,29
Ю000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ЮРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		10	11,86	59,92	386	0,22	1,3	0,07		127,85	257,55	24,09	2,98
	обед													
Ю000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
Ю000436	Жаркое по-домашнему	250	26,03	24,75	125	310	0,2	12,2			28,17	296,12	53,92	4,4
Ю000685	Чай с сахаром	200	0,19		13,93	57					0,28			0,05
ЮРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		31,62	30,54	167,29	624	0,31	19,84	0,02		81,84	426,15	98,24	7,38
	Итого		41,62	42,4	227,21	1 010	0,53	21,14	0,09		209,68	683,7	122,33	10,36



Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.
Геннадьевич

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД



Согласовано:
Директор МБОУ КСОШ №1

О.И. Галюшкина

меню 2-х недельное на 2 неделю пятницу

категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 *	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтраки														
0334	Макароны, запеченные с сыром	210	10,89	16,57	41,77	360		0,18	0,1		155,27	82,29	0,06	0,03
70376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
РЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		12,18	16,81	48,22	445	0,03	0,18	0,1		161,23	116,74	10,11	0,73
обед														
111	Огурцы солёные	50	0,12	0,01	0,39	7	0,01	1,5			3,45	6,3	2,1	0,09
10099	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	255	1,99	4,94	10,65	191	0,07	8,99	0,03		33,28	51,35	20,8	0,78
0492	Плов из птицы	300	32,3	43,26	54,9	738	0,16	5	0,1		44,08	370,98	69,6	3,48
0699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96								
РЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		38,13	48,83	108,16	1 119	0,31	15,49	0,13		95,33	513,02	117,3	6,31
	Итого		50,31	65,64	156,38	1 564	0,34	15,66	0,23		256,56	629,75	127,41	7,04