

Согласовано

Директор СОО "ТАХОМОВ"

Нахомова С.С.

03 октября, 17 октября, 31 октября, 14 ноября, 28 ноября

МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (1 СМЕНА)

Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет					Возрастная категория: 12-18 лет					№ п-ры	
	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
<b>Завтрак №1</b>												
1. Каша молочная пшеничная с маслом	200	6	11	34	265	200	6	11	34	265	182	
2. Фрукты свежие	175	2	0	14	75	175	2	0	14	75	338	
3. Напиток фруктово-ягодный витамин.	200	0	0	12	48	200	0	0	12	48	387	
4. Хлеб пшеничный	52	4	4	26	154	52	4	4	26	154	17615	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>627</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>543</b>	<b>627</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>86</b>	<b>543</b>		
<b>Обед №1</b>												
1. Салат из свежих огурцов с маслом	60	0	5	1	52	100	1	8	2	86	20	
2. Борщ украинский	200	3	5	9	90	250	4	6	11	113	82	
3. Котлета "Нежность" запеченая	100	14	31	8	368	100	14	31	8	368	268	
4. Гречка отварная с овощами	150	5	7	22	172	180	6	9	26	206	171	
5. Компот из яблок	200	0	0	17	70	200	0	0	17	70	342	
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309	
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>897</b>	<b>890</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>92</b>	<b>989</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1397</b>	<b>38</b>	<b>66</b>	<b>171</b>	<b>1440</b>	<b>1517</b>	<b>41</b>	<b>71</b>	<b>178</b>	<b>1532</b>		
<b>Стоимость за день:</b>	<b>130,99 рублей</b>					<b>147,38 рублей</b>						

МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (2 СМЕНА)

<b>Обед №1</b>												
1. Салат из свежих огурцов с маслом	60	0	5	1	52	100	1	8	2	86	20	
2. Борщ украинский	200	3	5	9	90	250	4	6	11	113	82	
3. Котлета "Нежность" запеченая	100	14	31	8	368	100	14	31	8	368	268	
4. Гречка отварная с овощами	150	5	7	22	172	180	6	9	26	206	171	
5. Компот из яблок	200	0	0	17	70	200	0	0	17	70	342	
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309	
<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>897</b>	<b>890</b>	<b>29</b>	<b>56</b>	<b>92</b>	<b>989</b>		
<b>Полдник №1</b>												
1. Горячий бутерброд с сыром и маслом	43	6	6	13	131	43	6	6	13	131	7	
2. Кондитерское изделие (печенье)	50	4	6	36	202	85	7	10	61	343	-	
3. Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	62	222	0	0	15	62	377	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>395</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>89</b>	<b>536</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1085</b>	<b>36</b>	<b>63</b>	<b>149</b>	<b>1292</b>	<b>1240</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	<b>181</b>	<b>1525</b>		
<b>Стоимость за день:</b>	<b>109,16 рублей</b>					<b>125,56 рублей</b>						

НАБОР БЛЮД ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ  
ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ОКТЯБРЯ ПО 30 НОЯБРЯ

<b>ПЛАТНЫЙ ОБЕД №1</b>												
1. Салат из свежих огурцов с маслом	60		0	5	1	52				12,00р.	20	
2. Борщ украинский	200		3	5	9	90				22,00р.	82	
3. Котлета "Нежность" запеченая	100		14	31	8	368				48,00р.	268	
4. Гречка отварная с овощами	150		5	7	22	172				18,00р.	171	
5. Компот из яблок	200		0	0	17	70				9,00р.	342	
6. Хлеб ржаной	60		4	2	28	146				6,00р.	59309	
<b>Итого:</b>	<b>770</b>		<b>26</b>	<b>50</b>	<b>85</b>	<b>897</b>						

Согласовано

Утверждаю  
Директор ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ШКОЛА №1 Г. ПОКРОВ" С.С. Пашкова

04 октября, 18 октября, 01 ноября, 18 октября, 29 октября

**МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (1 СМЕНА)**

Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет					Возрастная категория: 12-18 лет					№ п-ры
	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность	
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
<b>Завтрак №2</b>											
1. Салат из свеклы с маслом	60	1	10	4	111	100	2	17	7	185	52
2. Макароны отварные с сыром	200	12	10	44	316	200	12	10	44	316	204
3. Кофейный напиток с молоком	200	4	4	19	121	200	4	4	19	121	379
4. Хлеб пшеничный	52	4	4	26	154	52	4	4	26	154	17615
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>512</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>93</b>	<b>702</b>	<b>552</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>96</b>	<b>776</b>	
<b>Обед №2</b>											
1. Суп картофельный	200	2	2	10	69	250	3	3	13	86	97
2. Биточек рыбный запеченный	90	10	13	13	211	90	10	13	13	211	234
3. Томатный соус	20	0	0	1	10	20	0	0	1	10	12592
4. Рис отварной с овощами	150	4	6	22	198	180	5	7	26	238	171
5. Компот из сухофруктов	200	1	0	26	107	200	1	0	26	107	349
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>741</b>	<b>800</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>107</b>	<b>798</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1232</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>193</b>	<b>1443</b>	<b>1352</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>1574</b>	
<b>Стоимость за день:</b>	<b>130,99 рублей</b>					<b>147,38 рублей</b>					

**МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (2 СМЕНА)**

<b>Обед №2</b>											
1. Суп картофельный	200	2	2	10	69	250	3	3	13	86	97
2. Биточек рыбный запеченный	90	10	13	13	211	90	10	13	13	211	234
3. Томатный соус	20	0	0	1	10	20	0	0	1	10	12592
4. Рис отварной с овощами	150	4	6	22	198	180	5	7	26	238	171
5. Компот из сухофруктов	200	1	0	26	107	200	1	0	26	107	349
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>741</b>	<b>800</b>	<b>22,99</b>	<b>25</b>	<b>106,6</b>	<b>798</b>	
<b>Полдник №2</b>											
1. Салат из свежей капусты	100	2	9	10	122	150	3	14	15	183	45
2. Сок фруктовый	200	1		20	84	200	1		20	84	389
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>206</b>	<b>350</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>267</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1020</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>130</b>	<b>947</b>	<b>1150</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>142</b>	<b>1065</b>	
<b>Стоимость за день:</b>	<b>109,16 рублей</b>					<b>125,56 рублей</b>					

**НАБОР БЛЮД ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ  
ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ОКТЯБРЯ ПО 30 НОЯБРЯ**

<b>ПЛАТНЫЙ ОБЕД №2</b>											
1. Суп картофельный	200		2	2	10	69				18,00р.	97
2. Биточек рыбный запеченный	90		10	13	13	211				50,00р.	234
3. Томатный соус	20		0	0	1	10				3,00р.	12592
4. Рис отварной с овощами	150		4	6	22	198				18,00р.	171
5. Компот из сухофруктов	200		1	0	26	107				9,00р.	349
6. Хлеб ржаной	60		4	2	28	146				6,00р.	59309
<b>Итого:</b>	<b>720</b>		<b>21</b>	<b>23</b>	<b>100</b>	<b>741</b>					



Согласовано

Утверждаю

Директор ООО «ПАХОМОВ»

Пахомова С.С.

06 октября, 20 октября, 03 ноября, 11 ноября

МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (1 СМЕНА)

Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет					Возрастная категория: 12-18 лет					№ п-ры	
	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
<b>Завтрак №4</b>												
1. Запеканка из творога с молоком сгущ.	170	17	12	29	291	200	20	14	34	342	223	
2. Фрукты свежие	100	0	0	10	47	100	0	0	10	47	338	
3. Чай с сахаром и лимоном	222	0	0	15	62	222	0	0	15	62	377	
4. Хлеб пшеничный	52	4	4	26	154	52	4	4	26	154	17615	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>544</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>554</b>	<b>574</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>85</b>	<b>605</b>		
<b>Обед №4</b>												
1. Суп гороховый с мясом	200	8	14	17	223	250	10	18	21	279	102	
2. Котлеты Любительские рыбные запеч.	100	9	11	12	186	100	9	11	12	186	234	
3. Томатный соус	20	0	0	1	10	20	0	0	1	10	12592	
4. Макароны отварные	150	5	5	38	222	180	6	6	46	266	202	
5. Напиток фруктово-ягодный витамин.	200	0	0	12	48	200	0	0	12	48	387	
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309	
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>108</b>	<b>835</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>120</b>	<b>935</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1274</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>188</b>	<b>1389</b>	<b>1384</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>205</b>	<b>1540</b>		
<b>Стоимость за день:</b>	<b>130,99 рублей</b>					<b>147,38 рублей</b>						

МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (2 СМЕНА)

<b>Обед №4</b>												
1. Суп гороховый с мясом	200	8	14	17	223	250	10	18	21	279	102	
2. Котлеты Любительские рыбные запеч.	100	9	11	12	186	100	9	11	12	186	234	
3. Томатный соус	20	0	0	1	10	20	0	0	1	10	12592	
4. Макароны отварные	150	5	5	38	222	180	6	6	46	266	202	
5. Напиток фруктово-ягодный витамин.	200	0	0	12	48	200	0	0	12	48	387	
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309	
<b>Итого за обед:</b>	<b>730</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>108</b>	<b>835</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>119,8</b>	<b>935</b>		
<b>Полдник №4</b>												
1. Фрукты свежие	100	0	0	10	47	150	1	1	15	71	338	
2. Йогурт плодово-ягодный 2,5 %	200	6	5	23	159	200	6	5	23	159	386	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>32</b>	<b>206</b>	<b>350</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>230</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1030</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>140</b>	<b>1041</b>	<b>1160</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	<b>157</b>	<b>1165</b>		
<b>Стоимость за день:</b>	<b>109,16 рублей</b>					<b>125,56 рублей</b>						

НАБОР БЛЮД ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ  
ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ОКТЯБРЯ ПО 30 НОЯБРЯ

<b>ПЛАТНЫЙ ОБЕД №4</b>												
1. Суп гороховый с мясом	200		8	14	17	223				22,00р.	102	
2. Котлеты Любительские рыбные запеч.	100		9	11	12	186				54,00р.	234	
3. Томатный соус	20		0	0	1	10				3,00р.	12592	
4. Макароны отварные	150		5	5	38	222				14,00р.	202	
5. Напиток фруктово-ягодный витамин.	200		0	0	12	48				9,00р.	387	
6. Хлеб ржаной	60		4	2	28	146				6,00р.	59309	
<b>Итого:</b>	<b>730</b>		<b>26</b>	<b>32</b>	<b>108</b>	<b>835</b>						

Согласовано

Утверждаю  
Директор ООО "ПАХОМОВ"

Пахомов С.С.

07 октября 2021 г. 21 октября 2021 г.



**МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (1 СМЕНА)**

Наименование блюда	Возрастная категория: 7-11 лет					Возрастная категория: 12-18 лет					№ п-ры	
	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность	Выход блюда	Пищевые в-ва			Энерг. ценность		
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			
<b>Завтрак №5</b>												
1. Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом	200	7	11	35	265	250	9	14	44	331	173	
2. Яйцо вареное	50	6	4	0	56	50	6	4	0	56	209	
3. Какао с молоком	200	3	4	15	105	200	3	4	15	105	959	
4. Хлеб пшеничный	52	4	4	26	154	52	4	4	26	154	17615	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>580</b>	<b>552</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>85</b>	<b>646</b>		
<b>Обед №5</b>												
1. Салат из свежих помидор с маслом	60	0	5	2	53	100	1	8	4	89	23	
2. Суп рыбный с картофелем	200	5	5	15	122	250	6	6	19	152	64-20с-2020	
3. Поджарка мясная	90	9	19	6	252	100	10	21	7	280	251	
4. Пюре картофельное	150	3	4	20	128	180	4	5	24	154	128	
5. Компот из сухофруктов	200	1	0	26	107	200	1	0	26	107	349	
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309	
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>97</b>	<b>808</b>	<b>890</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>108</b>	<b>928</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1262</b>	<b>42</b>	<b>58</b>	<b>173</b>	<b>1388</b>	<b>1442</b>	<b>48</b>	<b>68</b>	<b>193</b>	<b>1574</b>		
<b>Стоимость за день:</b>	<b>130,99 рублей</b>					<b>147,38 рублей</b>						

**МЕНЮ БЕСПЛАТНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, УЧАЩИХСЯ С ОВЗ (7-18 ЛЕТ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (2 СМЕНА)**

<b>Обед №5</b>												
1. Салат из свежих помидор с маслом	60	0	5	2	53	100	1	8	4	89	23	
2. Суп рыбный с картофелем	200	5	5	15	122	250	6	6	19	152	64-20с-2020	
3. Поджарка мясная	90	9	19	6	252	100	10	21	7	280	251	
4. Пюре картофельное	150	3	4	20	128	180	4	5	24	154	128	
5. Компот из сухофруктов	200	1	0	26	107	200	1	0	26	107	349	
6. Хлеб ржаной	60	4	2	28	146	60	4	2	28	146	59309	
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>97</b>	<b>808</b>	<b>890</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>108</b>	<b>928</b>		
<b>Полдник №5</b>												
1. Фрукты свежие	175	2	0	14	75	175	2	0	14	75	338	
2. Йогурт плодово-ягодный 2,5 %	200	6	5	23	159	200	6	5	23	159	386	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>375</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>234</b>	<b>375</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>234</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1135</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>134</b>	<b>1042</b>	<b>1265</b>	<b>33</b>	<b>47</b>	<b>145</b>	<b>1162</b>		
<b>Стоимость за день:</b>	<b>109,16 рублей</b>					<b>125,56 рублей</b>						

**НАБОР БЛЮД ПЛАНИРУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ СТОЛОВОЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ  
ЧЕРЕЗ БУФЕТ С 01 ОКТЯБРЯ ПО 30 НОЯБРЯ**

<b>ПЛАТНЫЙ ОБЕД №5</b>												
1. Салат из свежих помидор с маслом	60		0	5	2	53					12,00р.	23
2. Суп рыбный с картофелем	200		5	5	15	122					26,00р.	64-20с-2020
3. Поджарка мясная	90		9	19	6	252					39,00р.	251
4. Пюре картофельное	150		3	4	20	128					20,00р.	128
5. Компот из сухофруктов	200		1	0	26	107					9,00р.	349
6. Хлеб ржаной	60		4	2	28	146					6,00р.	59309
<b>Итого:</b>	<b>760</b>		<b>22</b>	<b>35</b>	<b>97</b>	<b>808</b>						