

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 01.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: среда

1	Наименование продуктов		ВЫХОД	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
3 Завтрак	Плов	54- 12м- 2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
	Какао с молоком	54- 21гн- 2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			500	30,2	14,5	61,7

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 02.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: четверг

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я
				Б	Ж	У	цен-ть ккал
4 Завтрак	Омлет натуральный	54-10- 2020	150	12,7	18	3,2	225,4
	Масло сливочное (порциями)	54-19з- 2020	10	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54- 2гн- 2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Яблоко	Пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		560	15,48	24,46	31,98	410,28

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 03.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: пятница

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
5 <i>Завтрак</i>	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Бутерброд с повидлом	№2	50	1,96	3,17	22,77	127,64
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Сок 0,2	Пром	200	1	0	18,2	76
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		700	28,66	13,27	74,87	532,64

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 06.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
1 Завтрак	Каша ячневая молочная	№182	200	8,61	4,44	58,39	308,3
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром/лимон№	54-3гн- 2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Кондитерское изделие(чокопай)	Пром.	28	0,17	0	20,05	55,2
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		528	11,18	4,74	97,54	452,2

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 07.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: вторник

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
2 <u>Завтрак</u>	Макароны отварные/ соус	54-1г- 2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р- 2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з- 2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн- 2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сок 0,2	Пром	200	1	0	18,2	76
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		810	23,7	14,17	77,52	499,71

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 09.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: четверг

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
3 Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к- 2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Масло сливочное (порциями)	54-19з- 2020	10	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком	54- 21гн- 2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		510	12,18	15,86	58,98	453,48

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 10.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: пятница

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я
				Б	Ж	У	цен-ть
4 Завтрак	Птица жареная	№293	90	19,94	23,2	0,072	289,8
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Сок 0,2	Пром	200	1	0	18,2	76
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		790	31,08	31,64	77,84	

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 13.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

8	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я
				Б	Ж	У	цен-ть
							ккал
5 Завтрак	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,93	287
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з- 2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Кофейный напиток с молоком	54-23Гн- 2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Яблоко	Пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			610	15,09	16,72	83,83

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 14.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: вторник

9	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
1 Завтрак	Макароны отварные с сыром	54-3г- 2020	200	7,9	6,8	28,6	207,7
	Чай с сахаром	54-2гн- 2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			500	24,65	21,9	61,43

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 15.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: среда

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
2 Завтрак	Запеканка из творога, соус	54-1г- 2020,327	200	30,67	12,96	28,93	200
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	15
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	15
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн- 2020	200	0,3	0	6,7	200
	Кондитерское изделие(чокопай)	Пром.	28	0,17	0	20,05	55,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			528	33,42	13,26	88,14

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 16.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: четверг

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
3 <i>Завтрак</i>	Плов	54- 12м- 2020	200	18,5	7,4	33,1	273,1
	Какао с молоком	54- 21гн- 2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		500	30,2	14,5	61,7	502,3

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 17.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: пятница

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть
				Б	Ж	У	ккал
4 Завтрак	Омлет натуральный	54-10- 2020	150	12,7	18	3,2	225,4
	Масло сливочное (порциями)	54-19з- 2020	10	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54- 2гн- 2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Яблоко	Пром	100	0,4	0,4	9,8	44,4
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		560	15,48	24,46	31,98	410,28

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 20.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: понедельник

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я
				Б	Ж	У	цен-ть ккал
5 Завтрак	Рагу из курицы	54-22м- 2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Кофейный напиток с молоком	54- 23гн- 2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Бутерброд с повидлом	№2	50	1,96	3,17	22,77	127,64
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Сок 0,2	Пром	200	1	0	18,2	76
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		700	28,66	13,27	74,87	532,64

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 21.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: вторник

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
1 Завтрак	Каша ячневая молочная	№182	200	8,61	4,44	58,39	308,3
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром/лимон№	54-3гн- 2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Кондитерское изделие(чокопай)	Пром.	28	0,17	0	20,05	55,2
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		528	11,18	4,74	97,54	452,2

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 22.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: среда

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
2 <u>Завтрак</u>	Макароны отварные/ соус	54-1г- 2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р- 2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з- 2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Чай с сахаром	54-2гн- 2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		810	23,7	14,17	77,52	499,71

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 23.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: четверг

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
3 Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к- 2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Масло сливочное (порциями)	54-19з- 2020	10	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Какао с молоком	54- 21гн- 2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		510	12,18	15,86	58,98	453,48

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Нижнеозернинская СОШ

_____ (Вавилова Е.Л.)

Ежедневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

Дата: 24.03.2023

Сезон: весенне-летний

День: пятница

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я
				Б	Ж	У	цен-ть ккал
4 Завтрак	Птица жареная	№293	90	19,94	23,2	0,072	289,8
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г- 2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн- 2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	50	1	0,2	5	25,6
	Хлеб	Пром	50	1,1	0,1	7,4	35,2
	Сок 0,2	Пром	200	1	0	18,2	76
-	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак		790	31,08	31,64	77,84	

Ответственный за питание

_____ Каширина Л.П.