

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ пос. Водчанец  
Керимова Д.Р.



Меню на 13.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                            | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | вареники с творогом              | 250      | 25    | 352,3        | 6,2   | 5,6  | 24,1     |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | чай с сахаром                    | 200      | 5     | 72           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | хлеб        | батон с маслом и сыром           | 60       | 15    | 121          | 9,2   | 12   | 24       |
|            | фрукты      |                                  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |                                  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | икра баклажанная                 | 60       | 10    | 119          | 1,8   | 8,8  | 7,7      |
|            | 1 блюдо     | суп картофельный с фрикадельками | 200      | 19,97 | 168,2        | 4,9   | 5,3  | 19,8     |
|            | 2 блюдо     | плов с мясом                     | 290      | 81    | 341,5        | 22,3  | 21,2 | 50,4     |
|            | гарнир      |                                  |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     | кисель из концентрата            | 200      | 10    | 34,7         | 0,5   | 0,2  | 8,7      |
|            | хлеб бел.   | хлеб                             | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                             | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | пирожок печенный                 | 50       | 20    | 307,1        | 3,2   | 2,7  | 17,9     |
|            | напиток     | компот из с/ф                    | 200      | 10    | 102,5        | 0,3   | 0,1  | 29,8     |
|            | фрукты      | груша                            | 100      | 21    | 44           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец  
Керимова Д.Г.



Меню на 16.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                   | Выход. г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | каша пшеничная молочная | 250      | 18    | 302          | 7,5   | 9,8  | 21,6     |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | какао с молоком         | 200      | 12    | 125,3        | 3,5   | 3,7  | 25,4     |
|            | хлеб        | батон с маслом и сыр    | 60       | 15    | 121          | 9,2   | 12   | 24       |
|            | фрукты      |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | огурец соленый          | 60       | 10    | 55           | 0,5   | 2,5  | 0,8      |
|            | 1 блюдо     | свекольник              | 200      | 17,97 | 149,6        | 5,08  | 11,3 | 32,4     |
|            | 2 блюдо     | тефтеля с соусом        | 130      | 64    | 254          | 9,9   | 13,1 | 9,3      |
|            | гарнир      | каша гречневая с маслом | 200      | 16    | 184,1        | 9,5   | 7,4  | 45       |
|            | напиток     | компот из с/ф           | 200      | 10    | 102,5        | 0,3   | 0,1  | 29,8     |
|            | хлеб бел.   | хлеб                    | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                    | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | макароны с сыром        | 220      | 21    | 345          | 27,1  | 5,2  | 44,6     |
|            | напиток     | какао с молоком         | 200      | 12    | 125,3        | 3,5   | 3,7  | 25,4     |
|            | фрукты      | яблоко                  | 100      | 21    | 44           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
|            |             |                         |          |       |              |       |      |          |

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец  
Керимова Д.Г.



Меню на 17.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | каша манная<br>молочная   | 200      | 18    | 129,6        | 17,5  | 9,1  | 42,3     |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | чай с сахаром             | 200      | 5     | 35           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | хлеб        | батон с маслом и<br>сыром | 60       | 15    | 84,6         | 9,2   | 12   | 24       |
|            | фрукты      |                           |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | икра кабачковая           | 60       | 10    | 102,5        | 1,8   | 8,8  | 7,7      |
|            | 1 блюдо     | борщ                      | 200      | 18,97 | 119,7        | 5,2   | 12,4 | 45,6     |
|            | 2 блюдо     | котлета мясная            | 90       | 67    | 175,2        | 14,7  | 10,2 | 10,8     |
|            | гарнир      | рис отварной с<br>маслом  | 200      | 15    | 124,6        | 4,1   | 5,6  | 45,6     |
|            | напиток     | компот из с/ф             | 200      | 10    | 102,5        | 0,3   | 0,1  | 29,8     |
|            | хлеб бел.   | хлеб                      | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                      | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | ватрушка с<br>повидлом    | 50       | 23    | 166          | 3,5   | 1,4  | 34,8     |
|            | напиток     | чай с сахаром             | 200      | 5     | 35           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | фрукты      | банан                     | 100      | 30    | 95           | 1,5   | 0,5  | 21       |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ пос. Водяной  
Керимова Д.Г.

Меню на 18.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | каша пшеничная<br>молочная     | 200      | 18    | 177          | 7,5   | 9,8  | 21,6     |
|            |             |                                |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | какао с молоком                | 200      | 12    | 125,3        | 3,5   | 3,7  | 25,4     |
|            | хлеб        | батон с маслом и<br>сыром      | 60       | 15    | 84,6         | 9,2   | 12   | 24       |
|            | фрукты      |                                |          |       |              |       |      |          |
| Обед       |             |                                |          |       |              |       |      |          |
|            | закуска     | зеленый горошек                | 60       | 10    | 55           | 1,8   | 0,5  | 4,9      |
|            | 1 блюдо     | суп картофельный с<br>бобовыми | 200      | 16,97 | 118,6        | 6,2   | 3,7  | 18,4     |
|            | 2 блюдо     | тефтели с соусом               | 130      | 64    | 172          | 9,9   | 13,1 | 9,3      |
|            | гарнир      | макаронны с маслом             | 200      | 14    | 185,4        | 6,2   | 5,6  | 42,2     |
|            | напиток     | чай с лимоном                  | 200      | 7     | 37           | 0,1   | 0    | 9,3      |
|            | хлеб бел.   | хлеб                           | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                           | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
|            |             |                                |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                                |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | булочка ванильная              | 50       | 23    | 166          | 3,5   | 1,4  | 34,8     |
|            | напиток     | какао с молоком                | 200      | 12    | 125,3        | 3,5   | 3,7  | 25,4     |
|            | фрукты      | яблоко                         | 100      | 25    | 44           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |
|            |             |                                |          |       |              |       |      |          |
|            |             |                                |          |       |              |       |      |          |

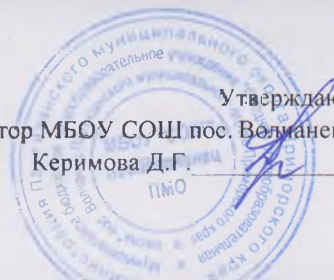
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец  
Керимова Д.Ф.



Меню на 19.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                            | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | макароны с сыром                 | 220      | 21    | 201,5        | 27,1  | 5,2  | 44,6     |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | чай с сахаром                    | 200      | 5     | 35           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | хлеб        | батон с маслом                   | 50       | 10    | 128          | 7,3   | 8,6  | 24       |
|            | фрукты      |                                  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | икра баклажанная                 | 60       | 10    | 119          | 1,8   | 8,8  | 7,7      |
|            | 1 блюдо     | суп картофельный с фрикадельками | 200      | 19,97 | 130,2        | 4,9   | 5,3  | 19,8     |
|            | 2 блюдо     | гуляш                            | 90       | 69    | 143,7        | 15    | 5    | 12,3     |
|            | гарнир      | каша гречневая с маслом          | 200      | 16    | 152,4        | 9,5   | 7,4  | 45       |
|            | напиток     | компот из с/ф                    | 200      | 10    | 102,5        | 0,3   | 0,1  | 29,8     |
|            | хлеб бел.   | хлеб                             | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                             | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |
| Подзник    | булочное    | сдоба обыкновенная               | 50       | 23    | 124          | 4     | 1,4  | 29,3     |
|            | напиток     | чай с сахаром                    | 200      | 5     | 35           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | фрукты      | йогурт                           | 95       | 28    | 85           | 2,5   | 1,2  | 16       |
|            |             |                                  |          |       |              |       |      |          |

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец  
Керимова Д.Г.



Меню на 20.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                       | Выход. г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | каша рисовая<br>молочная    | 200      | 17    | 143,5        | 6     | 7,4  | 21       |
|            |             |                             |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | чай с сахаром               | 200      | 5     | 35           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | хлеб        | батон с маслом и<br>сыром   | 60       | 15    | 84,6         | 9,2   | 12   | 24       |
|            | фрукты      |                             |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | огурец соленый              | 60       | 10    | 55           | 0,5   | 2,5  | 0,8      |
|            | 1 блюдо     | суп с рыбными<br>консервами | 200      | 19,97 | 115          | 8,6   | 3,4  | 16       |
|            | 2 блюдо     | котлета рыбная              | 90       | 71    | 175,4        | 14,7  | 10,8 | 6,2      |
|            | гарнир      | картофельное<br>пюре        | 200      | 18    | 152,1        | 3,5   | 6,4  | 25,1     |
|            | напиток     | кисель из<br>концентрата    | 200      | 10    | 34,7         | 0,5   | 0,2  | 8,7      |
|            | хлеб бел.   | хлеб                        | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                        | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
| Полдник    | булочное    | пирожок<br>печенный         | 50       | 20    | 109          | 3,2   | 2,7  | 17,9     |
|            | напиток     | компот из с/ф               | 200      | 10    | 102,5        | 0,3   | 0,1  | 29,8     |

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец  
Керимова Д.Г.

Меню на 23.06.2025 г.

| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел      | Блюдо                     | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак    | гор.блюдо   | пельмени с маслом         | 200      | 25    | 216,5        | 6,2   | 5,6  | 42,2     |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | гор.напиток | чай с сахаром             | 200      | 5     | 35           | 0,1   | 0    | 9,1      |
|            | хлеб        | батон с сыром             | 60       | 10    | 84,6         | 9,2   | 12   | 24       |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
|            | закуска     | кукуруза консервированная | 60       | 10    | 55           | 1,8   | 0,5  | 4,9      |
|            | 1 блюдо     | рассольник                | 200      | 17,97 | 149,6        | 5,1   | 11,3 | 32,4     |
|            | 2 блюдо     | фрикадельки с соусом      | 90       | 66    | 142          | 16    | 6    | 6        |
|            | гарнир      | рис отварной с маслом     | 200      | 15    | 124,6        | 4,1   | 5,6  | 45,6     |
|            | напиток     | компот из с/ф             | 200      | 10    | 102,5        | 0,3   | 0,1  | 29,8     |
|            | хлеб бел.   | хлеб                      | 40       | 3     | 64           | 2,7   | 0,9  | 16,7     |
|            | хлеб черн.  | хлеб                      | 40       | 3     | 64,8         | 2,3   | 0,9  | 14,6     |
|            |             |                           |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    | макароны с сыром          | 220      | 21    | 201,5        | 27,1  | 5,2  | 44,6     |
|            | напиток     | какао с молоком           | 200      | 12    | 125,3        | 3,5   | 3,7  | 25,4     |
|            | фрукты      | яблоко                    | 100      | 25    | 44           | 0,4   | 0,4  | 9,8      |