

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец



Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 13.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
94	каша молочная манная с маслом	205,00	6,2	5,6	42,2	216,5
186	какао с молоком	200,00	3,1	3,1	9,1	58
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пен.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
45	суп картофельный с бобовыми	200,00	5,3	11,3	32,4	149,6
259	жаркое "По домашнему"	250,00	4,1	5,6	45,3	219,4
15	закуска (огурец соленый)	40,00	0,5	2,5	0,75	55
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
255	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
545	сдоба обыкновенная	50,00	27,1	5,24	44,6	268
	йогурт	95,00	6,2	2,5	10,5	44
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 14.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
332	вареники с творогом	205,00	6,2	5,6	42,2	216,5
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
103	суп картофельный с фрикадельками	200,00	5,3	11,3	32,4	149,6
342	плов с мясом	200,00	4,1	5,6	45,3	219,4
15	закуска икра кабачковая	40,00	0,5	2,5	0,75	55
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
332	пирожок печенный	50,00	27,1	5,24	44,6	268
368	груша свежая	80,00	0,4	0,4	9,8	44
179	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 17.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
342	суп молочный с пшенной крупой	200,00	6,2	5,6	42,2	216,5
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пен.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
33	рассольник домашний	200,00	5,3	11,3	32,4	149,6
196	гречка отварная	200,00	4,1	5,6	45,3	219,4
204	тефтели мясная	80,00	16	6	26	142
364	соус томатный	50,00	0,2	1,8	2,1	22,3
15	закуска (огурец соленый)	40,00	0,5	2,5	0,75	55
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
255	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
332	макароны с сыром	200,00	27,1	5,24	44,6	268
368	яблоко свежее	80,00	0,4	0,4	9,8	44
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 18.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
293	каша молочная манная с маслом	210,000	7,15	9,1	42,3	491,2
179	чай с сахаром	200,000	0,1	0	9,1	35
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
82	борщ	200,00	3,3	6,6	11,9	107,2
201	рис отварной с маслом	200,00	4,1	5,6	45,3	219,4
145	котлета мясная	80,00	14,7	10,8	6,2	175,4
362	соус томатный	40,00	0,2	1,8	2,1	22,3
53	закуска (икра кабачковая ж/б)	50,00	1,8	8,8	7,7	119
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
255	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
530	ватрушка с повидлом	50,00	3,5	1,4	34,8	166
368	банан свежий	80,00	1,5	0,5	21	95
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 19.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
293	каша молочная пшеничная с маслом	210,00	7,46	9,85	21,35	177
41	какао с молоком	200,00	3,52	3,72	25,49	145
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
42	суп картофельный с бобовыми	200,00	6,2	3,7	18,4	118,6
332	макароны с маслом	200,00	6,2	5,6	42,2	216,5
204	тефтели мясная	80,00	14,7	10,8	6,2	175,4
364	соус томатный	50,00	0,2	1,8	2,1	22,3
15	закуска (зеленый горошек ж/б)	50,00	1,8	0,05	4,9	55
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
271	чай с лимоном	200,00	0,1	0	9,3	37

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
541	булочка ванильная	50,00	3,5	1,4	34,8	166
368	яблоко свежее	80,00	0,4	0,4	9,8	44
41	какао с молоком	200,00	3,5	3,7	25,4	145,2



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 20.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
332	макароны с сыром	220,00	27,1	5,2	44,6	334,3
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
103	суп картофельный с фрикадельками	200,00	4,9	5,3	19,8	130,2
196	гречка рассыпчатая с маслом	200,00	9,5	7,4	45	252,4
171	гуляш	100,00	15	5	9,6	144
15	закуска (икра баклажанная ж/б)	50,00	1,8	8,8	7,7	119
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
255	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
545	сдоба обыкновенная	50,00	4	14	29,3	124
	йогурт	95,00	2,5	1,2	16	85
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 21.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
293	каша молочная рисовая с маслом	210,00	7,46	9,85	21,35	177
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
95	суп с рыбными консервами	200,00	8,6	3,4	16	115
216	картофельное пюре	200,00	3,5	6,4	25,1	152,1
145	котлета рыбная	80,00	14,7	10,8	6,2	175,4
364	соус томатный	50,00	0,2	1,8	2,1	22,3
15	закуска (огурец соленый)	40,00	0,5	2,5	0,75	55
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
38	кисель из концентрата	200,00	0	0	8,7	34,7

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
535	пирожок печенный	50,00	3,2	2,7	17,9	109
368	груша свежая	80,00	0,4	0,4	9,8	44
255	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ пос. Волчанец

Керимова Дарья Геннадьевна

МЕНЮ

на 24.06.2024 г.

по столовой МБОУ СОШ пос. Волчанец

Завтрак

№ рец	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
332	пельмени с маслом	205,00	6,2	5,6	42,2	216,5
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35
342	хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/10	9,2	12	24	242

Обед

№ пеп.	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
33	рассольник домашний	200,00	5,3	11,3	32,4	149,6
201	рис отварной с маслом	200,00	4,1	5,6	45,3	219,4
146	фрикадельки мясные	80,00	16	6	26	142
364	соус томатный	50,00	0,2	1,8	2,1	22,3
15	закуска (огурец соленый)	40,00	0,5	2,5	0,75	55
	хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,98	16,7	84
255	компот из с/ф	200,00	0,3	0,1	29,8	122

Полдник

№	Наименование блюд	Выход, гр.	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
332	макароны с сыром	200,00	27,1	5,24	44,6	268
368	яблоко свежее	80,00	0,4	0,4	9,8	44
179	чай с сахаром	200,00	0,1	0	9,1	35