

Утверждаю

директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО

Д.Г. Керимова

Меню на 21.07.2025 г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша манная молочная	200	18	129,6	17,5	9,1	42,3
	чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
	батон с маслом и сыром	60	15	84,6	9,2	12	24
	итого	460	38	249,2	26,8	21,1	75,4
Обед	Горошек зеленый	60	10	102,5	1,8	8,8	7,7
	борщ	200	18,97	119,7	5,2	12,4	45,6
	котлета мясная	90	67	175,2	14,7	10,2	10,8
	рис отварной с маслом	200	15	124,6	4,1	5,6	45,6
	компот из с/ф	200	10	102,5	0,3	0,1	29,8
	Хлеб бел	40	3	64	2,7	0,9	16,7
	хлеб сер	40	3	64,8	2,3	0,9	14,6
	итого	830	126,97	753,3	31,1	38,9	170,8
Полдник	ватрушка с повидлом	50	23	166	3,5	1,4	34,8
	чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
	банан	100	30	95	1,5	0,5	21
	итого	350	58	296	5,1	1,9	64,9

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО
Д.Г. Керимова

Меню на 22.07.2025 г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша пшеничная молочная	200	18	177	7,5	9,8	21,6
	какао с молоком	200	12	125,3	3,5	3,7	25,4
	батон с маслом и сыром	60	15	84,6	9,2	12	24
	Итого	460	45	386,9	20,2	25,5	71
Обед	зеленый горошек	60	10	55	1,8	0,5	4,9
	суп картофельный с бобовыми	200	16,97	118,6	6,2	3,7	18,4
	тефтеля с соусом	130	64	172	9,9	13,1	9,3
	макароны с маслом	200	14	185,4	6,2	5,6	42,2
	чай с лимоном	200	7	37	0,1	0	9,3
	Хлеб бел	40	3	64	2,7	0,9	16,7
	Хлеб сер	40	3	64,8	2,3	0,9	14,6
	итого	870	117,97	696,8	29,2	24,7	115,4
Полдник	булочка ванильная	50	23	166	3,5	1,4	34,8
	какао с молоком	200	12	125,3	3,5	3,7	25,4
	яблоко	100	25	44	0,4	0,4	9,8
	итого	350	60	335,3	7,4	5,5	70

Утверждаю

директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО

Д.Г. Керимова

Меню на 23.07.2025 г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	макароны с сыром	220	21	201,5	27,1	5,2	44,6
	чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
	батон с маслом	50	10	128	7,3	8,6	24
	Итого	450	36	364,5	34,5	13,8	77,7
Обед	икра баклажанная	60	10	119	1,8	8,8	7,7
	суп картофельный с фрикадельками	200	19,97	130,2	4,9	5,3	19,8
	гуляш	90	69	143,7	15	5	12,3
	каша гречневая с маслом	200	16	152,4	9,5	7,4	45
	компот из с/ф	200	10	102,5	0,3	0,1	29,8
	Хлеб бел	40	3	64	2,7	0,9	16,7
	Хлеб сер	40	3	64,8	2,3	0,9	14,6
	итого	830	130,97	776,6	36,5	28,4	145,9
Полдник	сдоба обыкновенная	50	23	124	4	1,4	29,3
	чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
	йогурт	95	28	85	2,5	1,2	16
	итого	345	56	244	6,6	2,6	54,4

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ» пос. Волчий ПМО

Д.Г. Керимова

Меню на 24.07.2025 г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша рисовая молочная	200	17	143,5	6	7,4	21
	чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
	батон с маслом и сыром	60	15	84,6	9,2	12	24
	итого	460	47	263,1	15,3	19,4	30,4
Обед	огурец соленый	60	10	55	0,5	2,5	0,8
	суп с рыбными консервами	200	19,97	115	8,6	3,4	16
	котлета рыбная	90	71	175,4	14,7	10,8	6,2
	картофельное пюре	200	18	152,1	3,5	6,4	25,1
	кисель из концентрата	200	10	34,7	0,5	0,2	8,7
	Хлеб бел	40	3	64	2,7	0,9	16,7
	Хлеб сер	40	3	64,8	2,3	0,9	14,6
	Итого	830	134,97	661	32,8	25,1	88,1
Полдник	пирожок печенный	50	20	109	3,2	2,7	17,9
	компот из с/ф	200	10	102,5	0,3	0,1	29,8
	груша	100	21	44	0,4	0,4	9,8
	итого	350	51	255,5	3,9	3,2	57,5

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ» пос. Волчанец ПМО
Д.Г. Керимова

Меню на 25.07.2025 г.

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	пельмени с маслом	200	25	216,5	6,2	5,6	42,2
	чай с сахаром	200	5	35	0,1	0	9,1
	батон с сыром	60	10	84,6	9,2	12	24
	итого	460	40	336,1	15,5	17,6	75,3
Обед	кукуруза консервированная	60	10	55	1,8	0,5	4,9
	рассольник	200	17,97	149,6	5,1	11,3	32,4
	фрикадельки с соусом	90	66	142	16	6	6
	рис отварной с маслом	200	15	124,6	4,1	5,6	45,6
	компот из с/ф	200	10	102,5	0,3	0,1	29,8
	Хлеб бел	40	3	64	2,7	0,9	16,7
	Хлеб сер	40	3	64,8	2,3	0,9	14,6
	Итого	830	124,97	702,5	32,3	25,3	150
Полдник	макароны с сыром	220	21	201,5	27,1	5,2	44,6
	какао с молоком	200	12	125,3	3,5	3,7	25,4
	яблоко	100	25	44	0,4	0,4	9,8
	итого	520	58	370,8	31	9,3	79,8