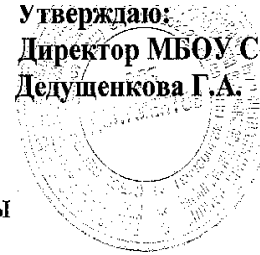


Утверждаю:
 Директор МБОУ Семячковская СОШ
 Делущенкова Г.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Семячковской школы
 на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Каша рисовая молочная	200	12,06	30,57	3	183	0,8	0,3	0,12	275,2	1,11	№268 2018	20,31
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№457 2018	1,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Фрукты свежие (яблоко)	123	0,48	0,48	11,76	53						№82 2018	15,99
Сыр	12	3,5	4,4	0	54						№75 2018	10,2
Итого:	575	18,3	43,16	41,99	446	1,5	0,04	0,18	329,9	5,27		59,41
Обед												
Салат из капусты с р.м.	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№1 2018	
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№114 2018	
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№375 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		27,34	30,83	76,11	694	19,25	7,63	0,26	112,4	5,04		
		39,3	56,07	133,94	1101	28,65	8,1	0,44	442,3	10,31		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор МБОУ Семячковская СОШ
 Дедущенко Г.А.


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Семячковской школы
 на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.це н. ккал	Вит. С мг	Вит.Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Тефтели мясные (свинина)	110	9,4	8,1	9,9	150	0,43	0,65	0,06	110,7	2,26	№350 2018	23,56
Гречка отварная	140	5	3,2	3,5	232	0,5	0,06	0,02	4,55	0,15	№ 202 2018	10,27
сок	200	1	0,2	20,2	42	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12		8,67
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Фрукты (яблоко)	110	0,4	0,4	9,8	56	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 148 2018	14,3
Итого:	590	17,78	12,26	61,2	532							59,41
Обед												
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№22 2018	
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№104 2018	
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018	
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№256 2018	
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		19,17	15,45	87,06	611	14,35	5,39	0,29	119,9	6,24		
		40,29	69,27	122,89	1070	16,08	6,19	0,46	486,29	10,09		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю:
 Директор МБОУ Семячковская СОШ
 Дедущенко Г.А.

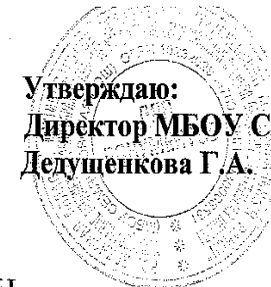


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Семячковской школы
 на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.це н. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Макаронны отварные с сыром	200	11,07	9	32,3	255	0,92	0,06	0,6	43,28	1,26	№259 2018	23,57
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№462 2018	12,37
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Мандарины	55	1,6	1,08	2,09	13						№148 2018	12,36
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	495	18,03	20,59	66,12	480	0,6	0,5	0,15	166,9	16,05		59,41
Обед												
Винегрет овощной с р\м.	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018	
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018	
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№376 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		22,99	26,58	67,06	602	17,3	6,53	0,33	96,2	5,81		
		34,77	32,26	158,16	1038	17,9	7,03	0,48	263,1	21,86		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



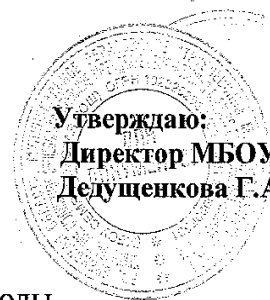
Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушенкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры г	Углев.	Эн.цен	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры	Цена
	д	г		г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак												
Суп молочный гречневый	200	6,2	6,9	20,6	183	0,8	0,3	0,12	275,2	1,11	№268 2018	17,93
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№459 2018	3,37
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Йогурт порционный	120	5	3,2	3,5	68	0,5	0,06	0,02	4,55	0,15		27
Итого:	560	13,56	17,81	51,53	409	1,5	0,32	0,2	397,24	2,93		59,41
Обед												
Салат витаминный с р.м.	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№2 2018	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018	
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№350 2018	
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№202 2018	
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		20,29	21,86	69,66	619	15,53	4,88	0,33	142,75	8,42		
		57,25	41,57	126,69	1141	17,03	5,2	0,53	539,99	11,35		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедуценкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Эн.цен	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры	Цена
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак												
каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96	238	0,32	0,64	0,12	52,9	0,77	№214 2018	20,33
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88						№465 2018	12,37
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,34	0,34	8,4	59						№82 2018	15,6
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	560	12,92	27,5	75,89	503	1,92	0,92	0,71	75,48	4,38		59,41
Обед												
Салат из свеклы с р/м	60	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№26 2018	
Суп рисовый с фрикадельками	25/25 0	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№127 2018	
Рыба тушеная с овощами в соусе Суп рисовый с фрикадельками	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№299 2018	
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№377 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		28,39	21,73	63,51	565	11,18	6,23	0,34	148,45	5,98		
		50,14	33,68	132,89	1052	13,1	7,15	1,05	223,93	10,36		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семьячковская СОШ
Дедушкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семьячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры	Цена
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак												
омлет натуральный	115	13,06	13,67	4,1	220	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№268 2018	29,63
Кукуруза консервированная	20	0,7	0,9	1,3	25						№157 2018	10
сок	200	1	0,2	20,2	42	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12		8,67
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	375	16,82	22,38	43,53	405	10,64	0,93	0,22	414,76	5,56		59,41
Обед												
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№21 2018	
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№100 2018	
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№327 2018	
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№385 2018	
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		27,84	29,98	96,65	768,9	8,15	5,14	0,24	95,76	6,11		
		44,4	62,02	175,9	1317,9	18,79	6,07	0,46	510,52	11,67		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедущенко Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.
7 день

Наименование блюда	Выход д	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
каша овсяная молочная	200	9,42	9,04	31,46	241	0	1,1	0,07	39,6	17,5	№212 2018	19,35
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№457 2018	1,8
Сыр	12	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№75 2018	10,2
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Мандарины	75	0,34	10,34	9,7	57						№148 2018	16,95
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	527	15,52	21,49	68,39	508	6,1	1,56	0,28	88,88	24,78		59,41
Обед												
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018	
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,22	0,1	26,8	0,96	№114 2018	
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№328 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		28,49	30,58	61,61	639	15,15	5,75	0,34	99,1	7,43		
		46,89	45,06	120,45	1063	21,25	7,31	0,62	187,98	32,21		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Делушченкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

8 день

Наименование блюда	Выход	Белк	Жиры	Углев.	Эн.цен.	Вит.	Вит.	Вит.	Са	Fe	№	Цена
	д	и г	г	г	ккал	С	Е	В1	мг	мг	рецептуры	
						мг	мг	мг				
Завтрак												
запеканка творожная со сгущенным молоком	100	22,15	7,6	21,7	234						№279 2018	33,67
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№457 2018	1,8
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Мандарины	57	0,48	0,48	11,76	61						№148 2018	12,83
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	397	24,89	15,79	60,69	452	1,52	0,86	0,27	400,67	3,67		59,41
Обед												
Салат из капусты с яблоками с р/м	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№3 2018	
Суп с макаронными изделиями	200	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018	
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018	
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№380 2018	
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		18,04	18,13	79,26	554	34,65	4,37	0,3	186,6	6,64		
		35,32	42,08	166,4	1061	36,17	5,23	0,57	587,27	10,31		

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедушкова Г. А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Эн.цен.	Вит. С	Вит.Е	Вит. В1	Са	Fe	№ рецептуры	Цена
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак												
Суп молочный с макаронами	200	5,2	12,65	18,84	154	0,32	0,64	0,12	52,9	0,77	№214 2018	19,93
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88						№465 2018	12,37
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,42	0,42	10,3	57						№82 2018	14,3
Сыр	12	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№75 2018	10,2
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Итого:	552	13,9	20,33	60,54	405	7,17	0,87	0,31	120,23	3,99		59,41
Обед												
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№24 2018	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018	
Цыплята тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№367 2018	
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№386 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		26,04	31,73	81,01	717	10,35	5,3	0,22	121,85	5,43		
		41,69	39,75	131,2	1021	17,52	6,17	0,53	242,08	9,42		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю:
Директор МБОУ Семячковская СОШ
Дедущенко Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2023 – 2024 уч. год 1-4 кл.

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры г	Углев.	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры	Цена
	д	г		г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг		
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	200	8,66	7,86	37,2	254	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№63 2018	19,28
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№462 2018	12,37
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Сыр	12	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№75 2018	10,2
Фрукты свежие (яблоко))	109	0,48	0,48	11,76	67	61					№82 2018	14,96
Итого:	551	14,82	13,2	73,06	460	10,64	0,93	0,22	414,76	5,56		59,41
Обед												
Салат из свеклы с зел.горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№30 2018	
Суп пшеничный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№126 2018	
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№356 2018	
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№152 2018	
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	106	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		25,89	30,57	71,56	703	36,6	9,38	0,43	108,48	11,38		
	551	40,71	43,59	147,59	1163	44,24	10,31	0,65	520,24	16,94		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.