



Согласовано
 Генеральный директор ОАО «Исток»
 Сербич А.М.
 2023г.

11

Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ
 На 7 Ноября 2023
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ предварительное накрытие для 1-4 классов							
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
15	Сыр «Российский»	15	3,48	4,43	0,0	54,0	13-07
181	Каша жидкая молочная манная	200/5	6,0	3,0	43,4	225,0	13-83
пром	Булочка с изюмом	1/50	2,75	0,55	26,8	139,0	4-86
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,58	2,68	28,34	151,8	13-75
338	фрукты(яблоко)	150/1шт	0,8	0,0	25,2	104,0	16-58
	ИТОГО	620	16,61	10,66	123,74	673,8	62-09
ГОРЯЧИЙ ОБЕД							
№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
101	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,18	16,74	93,0	5-78
298	Голубцы ленивые	90	3,6	5,1	20,33	141,5	35-39
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,5	2-40
166	Каша с овощами	150	3,5	3,74	34,69	242,57	9-99
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,0	21,82	87,6	5-52
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
124	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1-11
	итого	720	13,01	13,13	118,97	701,57	61-81

Технолог:

Варданыч О.Е.



согласовано:
Генеральный директор ОАО «Исток»
Сербич А.М.
2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ
На 8 Ноября 2023
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ предварительное накрытие для 1-4 классов							
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
279	Тефтели из говядины	90	10,69	15,53	15,91	245,63	63-80
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,57	2,29	25,5	2-40
203	Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	6,3	36,6	225,0	5-47
352	Кисель из яблок	200	0,12	0,0	30,12	121	5-14
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
124	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1-11
	итого	525	20,44	23,94	108,02	728,53	79-54
ГОРЯЧИЙ ОБЕД							
№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	4-84
234	Котлеты или биточки рыбные	90/5	13,32	16,92	10,44	246,6	33-66
302	Каша пшеничная	150	6,58	5,06	41,29	237	6-12
392	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	2-10
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
124	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1-11
	итого	710	24,28	25,75	87,72	702,85	49-45

Технолог:

Варданян О.Е.



Согласовано:
Генеральный директор ОАО «Исток»
Сербич А.М.
« 9 » 11 2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ
На 9 ноября 2023
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ предварительное накрытие для 1-4 классов							
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
282	Каша пшеничная молочная	200/5	7/79	9,89	35,91	266,89	12-68
377	Чай с лимоном	200/15/7	2,0	0,0	16,0	65,0	4-12
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
пром	Йогурт 2,5%жирности	1/125	4,9	6,2	21,2	240,0	26-17
	итого	582	17,06	16,39	87,61	642,89	44-59
ГОРЯЧИЙ ОБЕД							
№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
218/10 66	Суп лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	4-32
288	Птица отварная	90/5	19,26	17,1	1,26	235,8	58-79
199	Пюре гороховое	150/5	13,2	7,5	43,05	292,5	8-22
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,0	29,0	133,6	5-68
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
124	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1-11
70/71	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,12	1,92	10,8	8-29
	итого	700	38,08	29,19	105,95	855,10	88-03

Технолог:

Варданян О.Е.



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ
На 10 ноября 2023
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ							
предварительное накрытие для 1-4 классов							
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
295	Котлета рубленая из птицы	90/5	13,68	20,34	13,32	291,6	44-69
304	Рис отварной	150/5	3,77	6/11	41,4	235,65	10-28
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,0	21,82	87,6	5-52
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
124	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1-11
133	Кукуруза отварная	60/5	1,32	1,88	5,4	43,99	18-11
	итого	565	22,54	28,87	105,04	770,24	81-33
ГОРЯЧИЙ ОБЕД							
№	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	Цена
108/109	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	175,8	8-01
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	12,74	6,72	6-72	238,6	43-81
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,6	12-60
392	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	2-10
122	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71,0	1-62
124	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,6	40,4	1-11
70/71	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,12	1,92	10,8	8-29
	итого	815	24,31	17,5	88,51	729,2	77-54

Технолог:

Варданын О.Е.