

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 04.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 12.00 | 241 | 6 | 8 | 35 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 7.80 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | | 54-1в | Ватрушка творожная | 85 | 25.00 | 315 | 14 | 18 | 26 |
| ИТОГО | | | | 500 | 45.47 | 613.30 | 21.50 | 26.10 | 73.40 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 250 | 14.00 | 301 | 8 | 10 | 44 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 7.80 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.25 | 98 | 3 | 1 | 20 |
| | | 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 20.00 | 185 | 8 | 10 | 15 |
| ИТОГО | | | | 550 | 44.05 | 612.20 | 19.50 | 21.30 | 85.60 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 250 | 14.00 | 301 | 8 | 10 | 44 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 7.80 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.25 | 98 | 3 | 1 | 20 |
| | | 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 20.00 | 185 | 8 | 10 | 15 |
| ИТОГО | | | | 550 | 44.05 | 612 | 20 | 21 | 86 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Йогурт 3.2% | 250 | 65.00 | 157 | 13 | 8 | 9 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 250 | 65 | 157 | 13 | 8 | 9 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 07.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий | | | Углево |
|------------------------------|-------------|----------------------------|------------------------------|------------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| | | | | | | ность | Белки | Жиры | ды |
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 20.15 | 249 | 7 | 9 | 34 |
| | гор.напиток | 54-2г | Чай с сахаром | 200 | 1.70 | 27 | 0 | 0 | 6 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | | 78 номер рецептуры: 274 | | Булочка домашняя | 40 | 13.20 | 186 | 3 | 9 |
| ИТОГО | | | | 500 | 37.74 | 596.70 | 14.80 | 19.00 | 91.50 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 250 | 22.20 | 311 | 9 | 12 | 43 |
| | гор.напиток | 54-2г | Чай с сахаром | 200 | 1.70 | 27 | 0 | 0 | 6 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.35 | 59 | 2 | 0 | 12 |
| | | 78 номер рецептуры: 274 | | Булочка домашняя | 40 | 13.20 | 186 | 3 | 9 |
| ИТОГО | | | | 565 | 40.47 | 688 | 18 | 22 | 106 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 250 | 22.20 | 311 | 9 | 12 | 43 |
| | гор.напиток | 54-2г | Чай с сахаром | 230 | 1.70 | 31 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | | 78 номер рецептуры: 274 | | Булочка домашняя | 40 | 13.20 | 186 | 3 | 9 |
| ИТОГО | | | | 550 | 38.44 | 593 | 14 | 21 | 86 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Сок | 190 | 14.25 | 100 | 1 | 0 | 24 |
| | | Пром | Печенье | 10 | 12.05 | 42 | 1 | 1 | 7 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 200 | 26 | 142 | 2 | 1 | 32 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 08.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------------|-------------|---------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 54.70 | 282 | 31 | 8 | 22 |
| | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 13.00 | 86 | 4 | 3 | 11 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.35 | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.25 | 98 | 3 | 1 | 20 |
| ИТОГО | | | | 530 | 71.30 | 536.10 | 40.50 | 11.50 | 67.80 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 54.70 | 282 | 31 | 8 | 22 |
| | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 13.00 | 86 | 4 | 3 | 11 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 3.15 | 164 | 5 | 1 | 34 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.57 | 69 | 2 | 0 | 14 |
| ИТОГО | | | | 555 | 72.42 | 600.60 | 42.50 | 11.70 | 81.50 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 54.70 | 282 | 31 | 8 | 22 |
| | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 13.00 | 86 | 4 | 3 | 11 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 70 | 3.15 | 164 | 5 | 1 | 34 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1.57 | 69 | 2 | 0 | 14 |
| | | | | 555 | 72.42 | 601 | 43 | 12 | 82 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | фрукты | Пром | Яблоко | 300 | 45.00 | 133 | 1 | 1 | 29 |
| | | | | | | | | | |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 300 | 45 | 133 | 1 | 1 | 29 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В. Чуракова

Ежедневное меню на: 09.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий | | Углево | |
|------------------------------|-----------|---------------|---|----------|-------|---------|-------|--------|--------|
| | | | | | | ность | Белки | Жиры | ды |
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-1г, 54-11р | Макароны отварные и рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 220 | 29.70 | 300 | 15 | 10 | 37 |
| | напиток | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6.52 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| | закуска | 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 13.00 | 46 | 1 | 3 | 5 |
| ИТОГО | | | | 550 | 52.36 | 581.00 | 21.40 | 13.50 | 93.60 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-1г, 54-11р | Макароны отварные и рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 300 | 30.67 | 410 | 21 | 14 | 50 |
| | напиток | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6.52 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.80 | 78 | 3 | 2 | 16 |
| | закуска | 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 15.00 | 76 | 1 | 5 | 8 |
| ИТОГО | | | | 685 | 56.01 | 750.50 | 28.80 | 20.44 | 115.30 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-1г, 54-11р | Макароны отварные и рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 300 | 30.67 | 410 | 21 | 14 | 50 |
| | напиток | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6.52 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | закуска | 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 | 10.20 | 61 | 1 | 4 | 6 |
| ИТОГО | | | | 610 | 48.73 | 616 | 25 | 18 | 89 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Сок | 190 | 14.50 | 100 | 1 | 0 | 24 |
| | | Пром | Вафли с фруктовыми начинками | 10 | 12.00 | 35 | 0 | 0 | 8 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 200 | 27 | 135 | 1 | 0 | 32 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 10.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий | | | Углево ды |
|------------------------------|-------------|-----------------------|---|----------|--------|---------|-------|-------|--------------|
| | | | | | | ность | Белки | Жиры | |
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-4г, 54-4м,54-3соус | Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной | 240 | 72.00 | 466 | 22 | 20 | 50 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 20.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | фрукты | Пром | Яблоко | 100 | 15.00 | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| ИТОГО | | | | 570 | 108.34 | 675.00 | 29.60 | 23.90 | 85.10 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-4г, 54-4м,54-3соус | Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной | 290 | 77.15 | 544 | 25 | 22 | 62 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 20.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 0.90 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| | фрукты | Пром | Яблоко | 100 | 15.00 | 44 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0.90 | 39 | 1 | 0 | 8 |
| ИТОГО | | | | 630 | 113.95 | 774.40 | 33.10 | 26.20 | 101.50 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-4г, 54-4м,54-3соус | Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной | 175 | 52.20 | 344 | 17 | 15 | 35 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 20.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | фрукты | Пром | Яблоко | 135 | 12.40 | 60 | 1 | 1 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 0.90 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0.90 | 39 | 1 | 0 | 8 |
| ИТОГО | | | | 550 | 86.40 | 590 | 25 | 19 | 79 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Йогурт | 250 | 45.00 | 157 | 13 | 8 | 9 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 250 | 45 | 157 | 13 | 8 | 9 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 11.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------------|-----------|---------|----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 29.10 | 277 | 11 | 9 | 38 |
| | напиток | 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 13.20 | 42 | 0 | 0 | 10 |
| | | 1 | Пирожки печеные с мясом (курник) | 100 | 48.00 | 236 | 13 | 7 | 31 |
| ИТОГО | | | | 500 | 90.30 | 554.70 | 23.60 | 15.70 | 79.50 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-3г | Макароны отварные с сыром | 250 | 30.00 | 346 | 13 | 11 | 48 |
| | напиток | 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 13.20 | 42 | 0 | 0 | 10 |
| | | 1 | Пирожки печеные с мясом (курник) | 135 | 56.00 | 319 | 18 | 9 | 42 |
| ИТОГО | | | | 585 | 99.20 | 706.50 | 30.90 | 20.30 | 100.10 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 29.10 | 277 | 11 | 9 | 38 |
| | напиток | 54-32хн | Компот из свежих яблок | 250 | 15.20 | 52 | 0 | 0 | 12 |
| | | 1 | Пирожки печеные с мясом (курник) | 100 | 48.00 | 236 | 13 | 7 | 31 |
| ИТОГО | | | | 550 | 92.30 | 565 | 24 | 16 | 82 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Сок | 180 | 14.10 | 78 | 1 | 0 | 18 |
| | | Пром | Пряник | 20 | 20.00 | 73 | 1 | 1 | 15 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 200 | 34 | 151 | 2 | 1 | 33 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 14.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, л | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углево ды |
|------------------------------|-------------|---------|-----------------------------|------------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 17.15 | 169 | 5 | 6 | 24 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | фрукты | Пром | Яблоко | 120 | 15.00 | 53 | 1 | 1 | 12 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | | | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 31.50 | 108 | 7 | 9 |
| ИТОГО | | | | 580 | 77.99 | 494.60 | 19.30 | 19.10 | 61.60 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 19.15 | 211 | 6 | 7 | 30 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | фрукты | Пром | Яблоко | 120 | 15.00 | 53 | 1 | 1 | 12 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.80 | 78 | 3 | 1 | 16 |
| | | | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15.75 | 54 | 4 | 4 |
| ИТОГО | | | | 670 | 66.72 | 602.30 | 20.90 | 16.70 | 92.20 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 19.15 | 211 | 6 | 7 | 30 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | фрукты | Пром | Яблоко | 120 | 15.00 | 53 | 1 | 1 | 12 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.80 | 78 | 3 | 1 | 16 |
| | | | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 15.75 | 54 | 4 | 4 |
| ИТОГО | | | | 670 | 66.72 | 602 | 21 | 17 | 92 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Сок | 190 | 14.05 | 100 | 1 | 0 | 24 |
| | | Пром | Печенье | 10 | 12.05 | 42 | 1 | 1 | 7 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 200 | 26 | 142 | 2 | 1 | 32 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 15.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------------|-----------|---------------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-11г,54-25м | Картофельное пюре и курица тушеная с морковью | 250 | 61.10 | 266 | 17 | 11 | 24 |
| | напиток | 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 13.00 | 65 | 1 | 0 | 15 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| ИТОГО | | | | 520 | 77.24 | 485.60 | 22.90 | 12.00 | 71.30 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-11г,54-25м | Картофельное пюре и курица тушеная с морковью | 350 | 63.10 | 359 | 19 | 15 | 37 |
| | напиток | 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 13.00 | 65 | 1 | 0 | 15 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| ИТОГО | | | | 620 | 79.24 | 578.50 | 24.90 | 15.50 | 84.50 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-11г,54-25м | Картофельное пюре и курица тушеная с морковью | 350 | 63.10 | 359 | 19 | 15 | 37 |
| | напиток | 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 13.00 | 65 | 1 | 0 | 15 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| ИТОГО | | | | 620 | 79.24 | 579 | 25 | 16 | 85 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Ряженка 2.5% | 300 | 65.00 | 153 | 9 | 8 | 13 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 300 | 65 | 153 | 9 | 8 | 13 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 16.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий | | | Углево ды |
|------------------------------|-----------|---------|--|----------|-------|---------|-------|-------|--------------|
| | | | | | | ность | Белки | Жиры | |
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.20 | 315 | 27 | 8 | 33 |
| | напиток | 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6.52 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| | закуска | 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 12.00 | 70 | 2 | 4 | 6 |
| ИТОГО | | | | 500 | 47.51 | 550.00 | 32.20 | 12.80 | 76.50 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-12м | Плов с курицей | 250 | 30.10 | 393 | 34 | 10 | 42 |
| | напиток | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6.52 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1.35 | 70 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.35 | 59 | 2 | 0 | 12 |
| | закуска | 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 13.15 | 117 | 3 | 7 | 10 |
| ИТОГО | | | | 610 | 52.47 | 720.50 | 41.60 | 17.90 | 98.40 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-12м | Плов с курицей | 250 | 30.10 | 393 | 34 | 10 | 42 |
| | напиток | 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6.52 | 81 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 35 | 1 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | закуска | 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 70 | 13.00 | 82 | 2 | 5 | 7 |
| ИТОГО | | | | 550 | 50.96 | 621 | 39 | 15 | 82 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Сок | 200 | 15.00 | 87 | 1 | 0 | 20 |
| | | Пром | Вафли с фруктовыми начинками | 18 | 12.05 | 63 | 1 | 1 | 14 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 218 | 27 | 150 | 2 | 1 | 34 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 17.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углево ды |
|------------------------------|-------------|-----------------------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|--------------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-4г,54-16м,54-3соус | Каша гречневая рассыпчатая и тефтели из говядины с рисом, соус красный основной | 230 | 61.15 | 381 | 18 | 16 | 43 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 18.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 2.02 | 106 | 3 | 0 | 22 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.12 | 49 | 2 | 0 | 10 |
| ИТОГО | | | | 500 | 82.29 | 635.70 | 27.40 | 19.80 | 87.10 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-4г,54-16м,54-3соус | Каша гречневая рассыпчатая и тефтели из говядины с рисом, соус красный основной | 320 | 67.45 | 548 | 26 | 24 | 58 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 18.00 | 100 | 5 | 4 | 13 |
| | хлеб | Пром | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 1.12 | 59 | 2 | 0 | 12 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.35 | 59 | 2 | 0 | 12 |
| ИТОГО | | | | 575 | 87.92 | 765.30 | 34.80 | 27.70 | 94.50 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-4г,54-16м,54-3соус | Каша гречневая рассыпчатая и тефтели из говядины с рисом, соус красный основной | 280 | 64.65 | 459 | 20 | 18 | 55 |
| | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 260 | 20.50 | 131 | 6 | 5 | 16 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный йодированный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| ИТОГО | | | | 555 | 85.82 | 619 | 28 | 23 | 77 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Ряженка 2.5% | 300 | 65.00 | 153 | 9 | 8 | 13 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 300 | 65 | 153 | 9 | 8 | 13 |

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 18.04.2025

| | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак 7-11 лет | гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 12.00 | 241 | 6 | 8 | 35 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 7.80 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0.67 | 29 | 1 | 0 | 6 |
| | | 54-1в | Ватрушка творожная | 85 | 25.00 | 315 | 14 | 18 | 26 |
| ИТОГО | | | | 500 | 45.47 | 613.30 | 21.50 | 26.10 | 73.40 |
| Завтрак 12-18 лет | гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 250 | 14.00 | 301 | 8 | 10 | 44 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 7.80 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.25 | 98 | 3 | 1 | 20 |
| | | 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 20.00 | 185 | 8 | 10 | 15 |
| ИТОГО | | | | 550 | 44.05 | 612.20 | 19.50 | 21.30 | 85.60 |
| Завтрак 12-18 лет (ОВЗ) | гор.блюдо | 54-2г | Макароны отварные с овощами | 250 | 14.00 | 301 | 8 | 10 | 44 |
| | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 7.80 | 28 | 0 | 0 | 7 |
| | хлеб | Пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2.25 | 98 | 3 | 1 | 20 |
| | | 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 20.00 | 185 | 8 | 10 | 15 |
| ИТОГО | | | | 550 | 44.05 | 612 | 20 | 21 | 86 |
| Завтрак 2 12-18 лет (ОВЗ) | | Пром | Йогурт 3.2% | 250 | 65.00 | 157 | 13 | 8 | 9 |
| ИТОГО завтрак 2 | | | | 250 | 65 | 157 | 13 | 8 | 9 |