

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 19.05.2025

	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: 20.05.2025

	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: 21.05.2025

	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: 22.05.2025

	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: 23.05.2025

	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