

Директор МАОУ "Озерная СОШ"



С.В.Чуракова

Ежедневное меню на: 05.05.2025

	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	23
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	23
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	23
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: 06.05.2025

	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: 07.05.2025

Раздел		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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: 12.05.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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	0
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	0
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	0
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: 13.05.2025

	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: 14.05.2025

		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий		Углево	
Раздел						ность	Белки	Жиры	ды
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: 15.05.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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: 16.05.2025

	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