

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 1
 им. А.А. Курбаева
 Снарская И.В.

Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.



МЕНЮ

1 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	26.69	9,4	13,6	49,9	361
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	10.05	3,5	4,4		55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.68	3	0,2	19,5	92
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			10,1	42
2022	15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	24.00	0,4	0,4	9,5	46
Итого				70.00	16,5	18,6	89	596
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	8.40	1	3	5,3	53
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	22.76	11	11,1	18,8	220
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8.94	5,5	4,8	31,3	191
2008	285	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90	50.82	15,7	18,7	7,2	261
2011	333	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	3.56	0,6	1,5	2,5	29
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.85	3,7	0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
Итого				108.76	37,5	39,4	108,8	946
Полдник								
2011	378	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	4.58			13,7	62
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	80	20.42	6,1	3	39,7	211
Итого				25.00	6,5	3,1	53,4	273
Всего				203.76	60,5	61,1	251,2	1815

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 1
 им. А.А. Курбаева
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

2 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	21.13	1,2	5,6	4,9	75
2022	2	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	39.97	7,5	9,7	49,6	305
2008	9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	2,6	0,4	17	82
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58	0,2		10,1	42
Итого				70.00	11,5	15,7	81,6	504
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	15.76	0,5	0,1	1,5	8
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	24.41	5,5	9,4	12,8	160
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	55.84	22,2	30,9	42,7	538
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
Итого				108.76	31,2	40,6	95,9	875
Полдник								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9.02	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	40	15.98	3	3,9	29,8	167
Итого				25.00	4,6	5,2	43,9	241
Всего				203.76	47,3	61,5	221,4	1620

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 1
 им. А.А. Курбаева
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

3 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	240	38.45	11,9	15,2	48,1	376
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	26.06	3,5	13,7	23,2	230
2011	378	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	5.50	0,4	0,1	13,7	62
Итого				70.00	15,8	29	85	668
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	15.76	0,5	0,1	1,5	8
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	27.24	13,4	6,3	53,9	327
2012	274	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	240	49.50	16,5	42	11,1	491
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	10.81	0,1	0,1	26,4	108
Итого				108.76	34,2	48,8	117,2	1049
Полдник								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58	0,2		10,1	42
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	20.42	6	10,4	47,7	308
Итого				25.00	6,2	10,4	57,8	350
Всего				203.76	56,2	88,2	260	2067

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 1
 им. А.А. Курбаева
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

4 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	11	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	14.73	1,8	0,1	3,8	23
2012	223	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	48.58	19,1	21,2	3,5	281
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
Итого				70.00	23,9	21,5	36,5	435
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	16.97	0,5	0,1	1,5	8
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	23.11	9,2	0,4	16,7	106
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	19.52	2	5,1	11,6	101
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	35.33	13,4	20,2	11,9	283
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
Итого				108.76	28,8	26,1	85,4	690
Полдник								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9.02	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	40	15.98	3	3,9	29,8	167
Итого				25.00	3,4	4	43,5	229
Всего				203.76	56,1	51,6	165,4	1354

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 1
 им. А.А. Курбаева
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

5 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2022	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	26.48	1,2	5,6	4,9	75
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	35.70	11,7	12	39,2	314
2008	9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.24	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			9,7	39
Итого				70.00	15	26,2	66,6	564
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	16.97	0,5	0,1	1,5	8
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	26.09	5,8	8,9	16,5	169
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15.71	3,6	4,6	37,6	205
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	36.01	13,7	11,2	3,7	195
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.50	3	0,2	19,5	92
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9.48	0,7	0,3	21	102
Итого				108.76	27,3	25,3	99,8	771
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	19.54	1	0,2	19,8	86
2011	425	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5.46	5,4	11,4	47,7	316
Итого				25.00	6,4	11,6	67,5	402
Всего				203.76	48,7	63,1	233,9	1737

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 1

им. А.А. Курбаева

Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

8 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	200	31.05	8,4	9,8	47,5	313
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	10.05	3,5	4,4		55
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			10,1	42
2022	15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	20.00			9,5	46
Итого				70.00	15,5	14,8	86,6	548
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	16.97	0,5	0,1	1,5	8
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	21.77	10,3	5	19	161
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9.63	5,5	4,8	31,3	191
2011	290	ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	47.64	14	17,1	3	228
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
Итого				108.76	33,3	27,2	93,7	757
Полдник								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	12.00	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	40	13.00	3	3,9	29,8	167
Итого				25.00	4,6	5,2	43,9	241
Всего				203.76	53,4	47,2	224,2	1546

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 1
 им. А.А. Курбаева
 Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

9 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак								
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	59.46	22,1	30,8	42,7	536
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	378	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	5.14			13,7	62
Итого				70.00	26,3	39,5	80,8	788
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	16.95	0,5	0,1	1,5	8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	25.30	6,3	9,6	9,4	149
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	51.37	16,8	21,5	22,2	349
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	10.82			26,4	108
Итого				108.76	26,7	31,5	79	706
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
2011	434	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	22.63		1,6	44,8	225
Итого				12.57	7,7	1,6	54,5	264
Всего				203.76	60,7	72,6	214,3	1758

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 1

им. А.А. Курбаева

Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

10 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	240	38.45	11,9	15,2	48,1	376
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	26.05	3,5	13,7	23,2	230
2011	378	ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	5.50			13,7	62
Итого				70.00	15,8	29	85	668
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	20.45	0,6	3,7	1,8	42
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	22.74	5,8	8,9	16,5	169
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	10.74	15,9	5,1	33,4	244
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	41.00	11,7	17	5,4	222
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
Итого				108.76	37,7	35	100,8	869
Полдник								
2022	10	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	9.02			16,2	65
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	40	15.98	3	3,9	29,8	167
Итого				25.00	3,2	4	46	232
Всего				203.76	56,7	68	231,8	1769

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 1
им. А.А. Курбаева
Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

11 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	190	54.85	21,1	14,7	20,4	305
2011	326	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	7.38	1,3	3,5	4,4	54
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5.40	3,7	0,3	24,3	115
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.37			9,7	39
Итого				70.00	26,1	18,5	58,8	513
Обед								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	5.91	0,9	3,7	4,9	56
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	27.26	13,4	6,3	53,9	327
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	11.25	3,6	4,6	37,7	206
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	51.76	15,6	17,8	2,8	233
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	8.43			19,4	77
Итого				108.76	36,5	32,6	138,2	991
Полдник								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58	0,2		10,1	42
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	20.42	6	10,4	47,6	308
Итого				25.00	6,2	10,4	57,7	350
Всего				203.76	68,8	61,5	254,7	1854

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 1

им. А.А. Курбаева

Снарская И.В.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

12 июля 2024 г.

6,5-10 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2022	12	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	26.48	2	9,3	8,1	125
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	35.70	11,7	12	39,2	314
2008	9	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.24	2	0,3	12,7	61
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4.58			10,1	42
Итого				70.00	15,9	21,6	70,1	542
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	15.76	0,5	0,1	1,5	8
2011	86	СВЕКОЛЬНИК	250	25.00	2,5	6	14,7	124
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15.71	3,6	4,6	37,6	205
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	38.49	8	7,5	10,2	144
2022	8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.32	3	0,2	19,5	92
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9.48	0,7	0,3	21	102
Итого				108.76	18,3	18,7	104,5	675
Полдник								
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	9.02	1,6	1,3	14,1	74
2008	1	ПЕЧЕНЬЕ	40	15.98	3	3,9	29,8	167
Итого				25.00	4,6	5,2	43,9	241
Всего				203.76	38,8	45,5	218,5	1458