



«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Меню на 1 09. 2022
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	25	6,89	8,88	0	108,73
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	170,4
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за прием пищи:		28,19	35,88	128,6	750,13
Обед					
Огурец свежий (кусочком)	100	0,8	0,1	2,5	13,9
Суп из овощей с бараниной и сметаной	300/25/10	6,8	18,6	20	276,9
Жаркое по-домашнему	250	19,6	16,4	27,1	395,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		34,4	36,1	123,7	1021,1

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 2.09.20

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	3,1	4,4	52,3
Омлет с сыром	150	9,9	32	3,2	225,6
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		21,5	48,8	83,9	748,9
Обед					
Винегрет	100	1,3	5	9,4	89,3
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	300/15	5,8	7,5	26,7	155,7
Зразы рубленые из говядины	75	4,47	4,74	3,2	73,49
Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	10,7	46	320
Кисель из ягод	200	6,15	2,25	3,9	171
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		35,42	35,99	135,2	1074,49

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 5.09.2023

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	30	3,44	6,8	0,08	60
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	300/10	11,9	15,5	47,9	257,1
Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за прием пищи:		24,44	34,8	121,88	761,1
Обед					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,7	3,1	2,3	39,7
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	300/15/10	8	13,7	17,5	199,6
Рагу из птицы	350	39,1	33,1	47,4	315,1
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Пряники витаминизированные	60	3,5	2,8	45	219,6
Итого за прием пищи:		35,42	35,99	135,2	1074,49

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на

6.09.2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	50	0,6	1,9	7	49,2
Запеканка манная с яблоками	250	8	4,6	53,8	290
Соус абрикосовый	50	0	0	6,5	27
Чай с сахаром	200/15	0	0	14,6	58,1
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		16,2	17,7	133,4	761,3
Обед					
Салат из свежих помидоров	100	1,1	2,1	4,4	43,3
Рассольник со сметаной	300/5	2,6	9,3	17,9	146,6
Мясо отварное	100	24,88	16,72	0	122,7
Соус паровой	50	0,5	2,5	2,2	32
Рагу овощное	230	4,7	12,6	26,7	240,2
Компот из изюма с витамином "С"	200	0,5	0,1	36,1	147,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	12	1,6	77,1	370,8
Итого за прием пищи:		46,28	44,92	164,4	1103,0



«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Меню на 7.09.2022
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Мясо отварное	60	9,6	12,2	0,2	133
Капуста свежая тушеная	250	6,8	4,3	9,8	93
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за прием пищи:		30,6	33,6	84,2	733
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,4	65
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/35	11,1	3,5	23,9	139,6
Птица, тушеная в сметанном соусе	125/50	16,5	11,5	3,6	180
Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7
Компот из чернослива с витамином "С"	200	0,6	0,2	37,3	155
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		41,9	29,6	176,1	1105,3

«Утверждаю»
директор школы
Тусев А.И.



Меню на 2.09.2021
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Каша «Дружба» с маслом сливочным	300/10	9	14	40,4	324,3
Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		16,6	25,2	106,5	719,4
Обед					
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	5,1	3,6	66,8
Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	300/15/10	6,3	13,2	20	224,6
Котлеты рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270
Соус молочный	50	1	3,1	3,3	45
Картофель отварной	200	4,5	9	35,4	239,3
Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,1	98,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:		38,2	45,7	135,3	1107,8

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 09.09.2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с. Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Пудинг из творога с джемом	250/30	35,9	32,4	100,9	314,5
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		46,4	46,1	177,2	785,5
Обед					
Салат "Свеколка"	50	4	5,05	7,6	92
Суп из овощей с говядиной	300/10	6,9	8,9	14,6	145,7
Зразы рыбные рубленые с маслом сливочным	110/5	29	16,5	15,5	275,5
Пюре картофельное	230	6,1	10,4	38,2	269,7
Напиток апельсиновый с витамином «С»	200	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		52,8	41,75	144	1091,9

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 12.09.2021

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	25	4,3	8,5	0,1	75
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	270,4
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за прием пищи:		24,2	34,3	126,3	789,4
Обед					
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	5,1	4,4	70,3
Суп картофельный со сладким перцем, говядиной	300/15	7,4	10,4	15,9	226,1
Мясо тушеное	75/75	16,2	15	9	238,3
Макаронные изделия отварные	200	5,5	4,8	31,3	191
Компот из кураги с витамином "С"	200	0,2	0	25,1	101,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		37	36,2	128,1	1031,3

«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Меню на 13.09.2021
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ № 1

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Запеканка пшеничная со сливочным маслом	250/10	9,4	15,6	57,1	405,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		22,2	23,2	123,8	790,4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,4	65
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	300/35	11,7	17,5	25,5	243,6
Плов из говядины	300	34,4	34,2	50,4	472,8
Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0,2	0,1	27,3	111,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:		43,3	51,8	162,2	1055,7

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 14.09.2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Каша "Дружба" с маслом сливочным	300/10	10,3	14	57,9	290,1
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		26,3	34,3	134,2	761,1
Обед					
Салат из редиса с маслом растительным	100	1,1	5,1	3,1	63,2
Суп картофельный с горохом, свиной	300/15	10,8	13,7	26,3	141,5
Рыба (филе) отварная	100	18,7	1,1	0,6	125,9
Салат из редиса с маслом растительным	100	1,1	5,1	3,1	63,2
Соус польский	40	1,76	24,5	0,4	219,03
Картофель отварной	200	4,4	7,1	36	225,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
Итого за прием пищи:		43,96	52,5	140,5	1109,93



«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Меню на 15.09.2022
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	25	6,89	8,88	0	108,73
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	170,4
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за прием пищи:		28,19	35,88	128,6	750,13
Обед					
Огурец свежий (кусочком)	100	0,8	0,1	2,5	13,9
Суп из овощей с бараниной и сметаной	300/25/10	6,8	18,6	20	276,9
Жаркое по-домашнему	250	19,6	16,4	27,1	395,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		34,4	36,1	123,7	1021,1

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 16.09.20

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	3,1	4,4	52,3
Омлет с сыром	150	9,9	32	3,2	225,6
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		21,5	48,8	83,9	748,9
Обед					
Винегрет	100	1,3	5	9,4	89,3
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	300/15	5,8	7,5	26,7	155,7
Зразы рубленые из говядины	75	4,47	4,74	3,2	73,49
Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	10,7	46	320
Кисель из ягод	200	6,15	2,25	3,9	171
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		35,42	35,99	135,2	1074,49

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 19.09.2023

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	30	3,44	6,8	0,08	60
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	300/10	11,9	15,5	47,9	257,1
Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за прием пищи:		24,44	34,8	121,88	761,1
Обед					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,7	3,1	2,3	39,7
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	300/15/10	8	13,7	17,5	199,6
Рагу из птицы	350	39,1	33,1	47,4	315,1
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Пряники витаминизированные	60	3,5	2,8	45	219,6
Итого за прием пищи:		35,42	35,99	135,2	1074,49

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 20 09. 2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	50	0,6	1,9	7	49,2
Запеканка манная с яблоками	250	8	4,6	53,8	290
Соус абрикосовый	50	0	0	6,5	27
Чай с сахаром	200/15	0	0	14,6	58,1
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		16,2	17,7	133,4	761,3
Обед					
Салат из свежих помидоров	100	1,1	2,1	4,4	43,3
Рассольник со сметаной	300/5	2,6	9,3	17,9	146,6
Мясо отварное	100	24,88	16,72	0	122,7
Соус паровой	50	0,5	2,5	2,2	32
Рагу овощное	230	4,7	12,6	26,7	240,2
Компот из изюма с витамином "С"	200	0,5	0,1	36,1	147,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	12	1,6	77,1	370,8
Итого за прием пищи:		46,28	44,92	164,4	1103,0

«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Меню на 21.09.2021
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Мясо отварное	60	9,6	12,2	0,2	133
Капуста свежая тушеная	250	6,8	4,3	9,8	93
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за прием пищи:		30,6	33,6	84,2	733
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,4	65
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/35	11,1	3,5	23,9	139,6
Птица, тушенная в сметанном соусе	125/50	16,5	11,5	3,6	180
Рис отварной	200	6,2	8,4	65,5	361,7
Компот из чернослива с витамином "С"	200	0,6	0,2	37,3	155
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		41,9	29,6	176,1	1105,3

«Утверждаю»

директор школы

Тусев А.И.

Меню на 22.09.2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Каши «Дружба» с маслом сливочным	300/10	9	14	40,4	324,3
Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		16,6	25,2	106,5	719,4
Обед					
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	5,1	3,6	66,8
Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	300/15/10	6,3	13,2	20	224,6
Котлеты рубленые из птицы	100	18,6	14,2	17	270
Соус молочный	50	1	3,1	3,3	45
Картофель отварной	200	4,5	9	35,4	239,3
Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,1	98,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:		38,2	45,7	135,3	1107,8

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 23.09.2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с. Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Пудинг из творога с джемом	250/30	35,9	32,4	100,9	314,5
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		46,4	46,1	177,2	785,5
Обед					
Салат "Свеколка"	50	4	5,05	7,6	92
Суп из овощей с говядиной	300/10	6,9	8,9	14,6	145,7
Зразы рыбные рубленые с маслом сливочным	110/5	29	16,5	15,5	275,5
Пюре картофельное	230	6,1	10,4	38,2	269,7
Напиток апельсиновый с витамином «С»	200	0,2	0	25,7	105
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		52,8	41,75	144	1091,9

«Утверждаю»

директор школы
Гусев А.И.

Меню на 26.09.2023

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	25	4,3	8,5	0,1	75
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	270,4
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за прием пищи:		24,2	34,3	126,3	789,4
Обед					
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	5,1	4,4	70,3
Суп картофельный со сладким перцем, говядиной	300/15	7,4	10,4	15,9	226,1
Мясо тушеное	75/75	16,2	15	9	238,3
Макаронные изделия отварные	200	5,5	4,8	31,3	191
Компот из кураги с витамином "С"	200	0,2	0	25,1	101,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		37	36,2	128,1	1031,3

«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Меню на 27.09.2021
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Запеканка пшеничная со сливочным маслом	250/10	9,4	15,6	57,1	405,4
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		22,2	23,2	123,8	790,4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,4	65
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	300/35	11,7	17,5	25,5	243,6
Плов из говядины	300	34,4	34,2	50,4	472,8
Компот из свежих груш с витамином «С»	200	0,2	0,1	27,3	111,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2
Итого за прием пищи:		43,3	51,8	162,2	1055,7

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 28.09.2022

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Каша "Дружба" с маслом сливочным	300/10	10,3	14	57,9	290,1
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		26,3	34,3	134,2	761,1
Обед					
Салат из редиса с маслом растительным	100	1,1	5,1	3,1	63,2
Суп картофельный с горохом, свиной	300/15	10,8	13,7	26,3	141,5
Рыба (филе) отварная	100	18,7	1,1	0,6	125,9
Салат из редиса с маслом растительным	100	1,1	5,1	3,1	63,2
Соус польский	40	1,76	24,5	0,4	219,03
Картофель отварной	200	4,4	7,1	36	225,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
Итого за прием пищи:		43,96	52,5	140,5	1109,93

«Утверждаю»

директор школы

Гусев А.И.

Меню на 30.09.20

для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,1	3,1	4,4	52,3
Омлет с сыром	150	9,9	32	3,2	225,6
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
Итого за прием пищи:		21,5	48,8	83,9	748,9
Обед					
Винегрет	100	1,3	5	9,4	89,3
Суп картофельный с бобовыми и говядиной	300/15	5,8	7,5	26,7	155,7
Зразы рубленые из говядины	75	4,47	4,74	3,2	73,49
Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	10,7	46	320
Кисель из ягод	200	6,15	2,25	3,9	171
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		35,42	35,99	135,2	1074,49



«Утверждаю»
директор школы
Тусев А.И.

Меню на 29.09.2022
для обеспечения питанием детей МБОУ СОШ с.Сизим

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75
Сыр (порциями)	25	6,89	8,88	0	108,73
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	170,4
Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за прием пищи:		28,19	35,88	128,6	750,13
Обед					
Огурец свежий (кусочком)	100	0,8	0,1	2,5	13,9
Суп из овощей с бараниной и сметаной	300/25/10	6,8	18,6	20	276,9
Жаркое по-домашнему	250	19,6	16,4	27,1	395,3
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204
Итого за прием пищи:		34,4	36,1	123,7	1021,1