

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» декабря 2020 г.

МЕНЮ

питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 1

21.12.2020 г.(понедельник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Горошек отварной	80	21,48	2,5	0,16	5,2	32
Омлет с сыром	1/170/10	50,77	7,7	11,8	16,02	234
Масло слив.	1/10	3,78	0,1	7,2	0,1	66
хлеб	1/50	4,26	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком	150/50/15	11,14	1,52	1,35	15,9	81
итого		91,43				
Обед						
Салат из соленых огурцов	100	13,22	0,645	0,08	1,36	10,47
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Суп картоф. с рыбой	250	9,73	8,45	4,28	13,13	106,78
Котлеты домашние	81	36,30	8,17	11,29	18,66	191,38
Каша гречневая	180	10,62	4,5	9,3	46,2	290,4
Кисель	200	8,64	0,24	0,12	20,46	88
хлеб	70	5,96				
итого		107,73				
ИТОГО за сутки		199,16				

Зам по АХЧ _____ И.Сычева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово
_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«___» декабря 2020 г.

МЕНЮ

**питания учащихся
с 5 -11 классы
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 1**

21.12.2020г. (понедельник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Горошек отварной	1/80	21,48	2,5	0,16	5,2	32
Омлет с сыром	1/170/10	50,77	7,7	11,8	16,02	234
Масло слив.	1/10	3,78	0,1	7,2	0,1	66
хлеб	1/50	4,26	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком	150/50/15	11,14	1,52	1,35	15,9	81
Яблоко	1/100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
итого		114,69				
Обед						
Салат из соленых огурцов	120	15.86	0,774	0,09	1,63	12.56
Суп картоф.с рыбой	280	10.89	9.46	4.79	14.7	119.5
Котлеты домашние	81	36,30	8,17	11,29	18,66	191,38
Каша гречневая	200	11.79	4.95	10.23	50.82	319.4
Кисель	200	8,64	0,24	0,12	20,46	88
хлеб	70	5,96				
итого		89.17				
ИТОГО за сутки		203,85				

Зам по АХЧ _____ И.Сычева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 2 (22.12.2020г.)


22.12.2020 г.(вторник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	200/10	18.82	6,11	10,72	25,38	178,1
Масло слив (порциями)	1/10	3.78	0,1	7,2	0,1	66
Хлеб пш/рж	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком, сахаром	150/50/ 15	11.14	1,52	1,35	15,9	81
Вафли	50	13.90	1,4	1,8	30	90
итого		51.9				
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью	80	4.79	1.1	2.6	5.02	47.68
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Щи из свежей капусты	250	5.63	1.8	5	7.9	95
Мясо отварное на порцию супа	10	9.76	2.6	1.7	0	25.4
Котлеты рубленные из курицы	70/30	27.1	9.5	10.64	7.73	211
Макаронные изделия отварные	180	8.61	6.3	7.4	31	260.3
Кисель из плод-ягодный	200	8,64	0,24	0,12	20,46	88
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		93,75				
ИТОГО за сутки		145,65				

Зам по АХЧ _____ И.Сычева

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Рейдово
 Ю.В. Балухтин
 роспись
 « 22 » 12 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 5 - 11 класс
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 2 (22.12.2020г.)

22.12.2020 г.(вторник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	220/12	20.70	6,72	11,79	27,91	195.9
Масло слив (порциями)	1/10	3.78	0,1	7,2	0,1	66
Хлеб пш/рж	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
Чай с молоком, сахаром	150/50/15	11.14	1,52	1,35	15,9	81
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Вафли	50	13.90	1,4	1,8	30	90
итого		77,00				
Обед						
Салат из капусты б/к с морковью	100	5.9	1.3	3.2	6.2	59.6
Щи из свежей капусты	280	6.3	2.0	5,6	8.8	106.4
Мясо отварное на порцию супа	10	9.76	2.6	1.7	0	25.4
Котлеты рубленые из курицы	80/40	32.5	11.4	12.7	9.2	253.2
Макаронные изделия отварные	200	9.47	6.9	8.1	34.1	286.3
Кисель из плод-ягодный	200	8,64	0,24	0,12	20,46	88
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		78,53				
ИТОГО за сутки		155,53				

Зам по АХЧ  И.Сычева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 3 (23.12.2020г.)

23.12.2020 г.(среда)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Сыр (порц-ми)	2	14.12	5.3	5.3	08	70
Сырники из творога с мол.сгущ.	140	67.08	19.3	21.8	34.24	346
Чай с сахаром	200/15	5.01	0.07	0	15	60
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
итого		90.47				
Обед						
Винегрет овощной	100	6.6	1.3	8	6.5	142
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с клецками	250	11.65	3.56	6.59	23.79	135
Мясо отварное на порцию супа	10	9.76	2.6	1.7	0	25.4
Рыба запеченная (горб)	1/100	0.99	15.28	8.8	7.4	149
Рис припущенный	180	8.44	4.32	7.2	44.5	240
Компот из сухофруктов	200	6.50	0.7	0.09	32.1	132.8
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		73,16				
ИТОГО за сутки		163,63				

Зам по АХЧ _____ И.Сычева

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 5 - 11 класс
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 3 (23.12.2020г.)

23.12.2020 г.(среда)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Сыр (порц-ми)	2	14.12	5.3	5.3	08	70
Сырники из творога с мол.сгущ.	160	87.5	22.0	24.9	39.1	395
Чай с сахаром	200/15	5.01	0.07	0	15	60
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
итого		120,03				
Обед						
Винегрет овощной	120	7.92	1.56	9.6	7.8	170.4
Суп картофельный с клецками	270	12.5	3.8	6.59	25.6	145.8
Мясо отварное на порцию супа	15	14.6	3.9	2.5	0	38.1
Рыба запеченная (горб)	1/120	1.1	18.3	10.5	8.8	178.8
Рис припущенный	200	9.3	4.7	7.92	48.95	264
Компот из сухофруктов	200	6.50	0.7	0.09	32.1	132.8
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6,16	1,4	44,4	231,6
итого		57,88				
ИТОГО за сутки		177,91				

Зам по АХЧ _____ И.Сычева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 4 (24.12.2020г.)

24.12.2020 г.(четверг)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200/10	20.85	13.38	12.46	3.41	161.59
Масло сливочное	10	3.78	5.3	5.3	0	70
Какао	200	19.94	3.17	2.68	15.05	100.6
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
итого		48.83				
Обед						
Сельдь с картофелем	100	14.52	4.9	5.3	11.0	187.6
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Борщ с фасолью и картофелем	250	17.16	4.02	3.8	18	111
Сметана на порцию борща	10	4.22	0.26	1.5	0.36	16.2
Котлеты биточки, шницели	80/5	77.32	12.5	13.6	10.82	258
Пюре картофельное	180	12.39	3.7	2.8	29.53	164.7
Сок из ягод	200	19.33	0.16	0.16	25.88	104.6
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		174,16				
ИТОГО за сутки		222,99				

Зам по АХЧ _____ И.Сечева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово

_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 5 - 11 класс
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 4 (24.12.2020г.)

24.12.2020 г.(четверг)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Каша рисовая молочная	220/12	22.9	14.7	13.7	3.7	177.7
Масло сливочное	10	3.78	5.3	5.3	0	70
Какао	200	19.94	3.17	2.68	15.05	100.6
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
Яблоко	1\100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
итого		74,14				
Обед						
Сельдь с картофелем	120	17.4	5.8	6.3	13.2	225.12
Борщ с фасолью и картофелем	270	18.5	4.3	4.1	19.44	119.8
Сметана на порцию борща	10	4.22	0.26	1.5	0.36	16.2
Котлеты биточки, шницели	100/8	98.19	15.8	17.2	13.7	327.6
Пюре картофельное	200	13.6	4.07	3.08	32.4	181.1
Сок из ягод	200	19.33	0.16	0.16	25.88	104.6
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		177,20				
ИТОГО за сутки		251,34				

Зам по АХЧ _____ И.Сечева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово
_____ Ю.В. Балухтин
р/п/с

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 5 (25.12.2020г.)

25.12.2020 г.(пятница)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Масло сливочное (порционное)	10	3.78	0.08	7.25	0.13	66
Пудинг из творога (запечёный)	180	100.6	19.44	17.96	56.3	318
Чай с лимоном	200/15/7	7.2	0.13	0.02	15.2	62
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
итого		115.84				
Обед						
Салат из свеклы с зел.горошком	100	14.73	1.65	4.12	7.29	72.9
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	14.88	4.5	5.45	13.18	158.25
Печень по-строгановски	80/5	43.16	17.77	16.26	28.48	315
Макаронные изделия отварные	180	8.61	6.3	7.4	31	260.3
Компот из св.яблок	200	11.31	0.16	0.16	25.88	104.6
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		121,91				
ИТОГО за сутки		237,75				

Зам по АХЧ _____ И.Сечева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово
_____ Ю.В. Балухтин
роспись

«_____» _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 5 - 11 класс
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 5 (25.12.2020г.)

25.12.2020 г.(пятница)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Масло сливочное (порционное)	10	3.78	0.08	7.25	0.13	66
Пудинг из творога (запечённый)	200	111.7	21.3	19.7	61.9	349.8
Чай с лимоном	200/15/7	7.2	0.13	0.02	15.2	62
Яблоко	100	23,26	04	0,4	9,8	47
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
итого		150,20				
Обед						
Салат из свеклы с зел.горошком	120	17.6	1.98	4.9	8.7	87.48
Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	16.6	5.04	6.1	14.7	177.24
Печень по-строгановски	100/8	52.6	21.32	19.51	34.17	378
Макаронные изделия отварные	200	9.47	6.9	8.14	34.1	286.3
Компот из св.яблок	200	11.31	0.16	0.16	25.88	104.6
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		113,54				
ИТОГО за сутки		263,74				

Зам по АХЧ _____ И.Сечева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово
Ю.В. Балухтин
_____ роспись

« _____ » _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 1 -4 класса
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 6 (28.12.2020г.)

28.12.2020 г.(понедельник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Масло сливочное	10	3.78	0.1	7.2	0.1	66
Каша вязкая молочная пшеничная.	200/10	19.79	8.6	11.05	33.23	238
Сыр порциями	20	14.12	5.3	5.3	0	70
Кофейный напиток	200	11.68	3.2	2.7	16	101
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
итого		53.63				
Обед						
Салат из морковки	100	7.17	1.25	0.1	11.61	52.3
Фрукты свежие яблоки	100	23.26	1.5	0.5	21	96
Суп лапша домашняя	250	3.68	5.2	6.6	14.8	85
Фрикадельки мясные в соусе	60/50	65.78	13.7	14.61	9.85	205
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.62	4.5	9.3	47.2	290.4
Компот из сухофруктов	200	6.48	0.8	0.05	27.6	114.8
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		122.95				
ИТОГО за сутки		176.58				

Зам по АХЧ _____ И.Сечева

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Рейдово
Ю.В. Балухтин
_____ роспись

« _____ » _____ 2020 г.

МЕНЮ
питания учащихся
с 5 - 11 класс
МБОУ СОШ с. Рейдово
на декабрь 2020 года. День 6 (28.12.2020г.)

28.12.2020 г.(понедельник)						
Наименование	Выход порции	Цена	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак						
Масло сливочное	10	3.78	0.1	7.2	0.1	66
Каша вязкая молочная пшеничная.	220/10	21.76	9.4	12.15	36.5	261.8
Сыр порциями	20	14.12	5.3	5.3	0	70
Кофейный напиток	200	11.68	3.2	2.7	16	101
Хлеб пш/рж-п	50/32	4.26	6,45	1,1	35	173
Яблоко	100	23,26	0,4	0,4	9,8	47
итого		78,86				
Обед						
Салат из морковки	120	9.24	1.5	0.12	13.5	62.7
Суп лапша домашняя	280	4.12	5.8	7.3	16.5	95.2
Фрикадельки мясные в соусе	60/50	65.78	13.7	14.61	9.85	205
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.7	4.95	10.2	51.9	319.4
Компот из сухофруктов	200	6.48	0.8	0.05	27.6	114.8
Хлеб пш/рж	70/40	5,96	6.16	1.4	44.4	231.6
итого		103,28				
ИТОГО за сутки		182,14				

Зам по АХЧ _____ И.Сечёеа