



М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

1 день

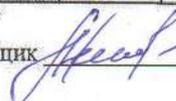
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность ккал	
2	3	4	5	6	7	8
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
ИТОГО:		22,8	25,3	66,6	566	

ОБЕД

Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод	ценность ккал	
2	3	4	5	6	7	8
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,2	51	115/2015
Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	15,3	23	14,9	330	268/2015
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
ИТОГО:		24,5	31,7	89,06	733	

Калькулятор  Т.И. Лепетан

Кладовщик  Н.А. Филатова



М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

2 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	3	4	5	6	7	8	
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР	
Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015	
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015	
Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
ИТОГО:		15,4	13	97,2	557		

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	3	4	5	6	7	8	
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015	
Печень по-строгановски	100(60/50)	13,2	11,2	3,2	185	255/2015	
Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
ИТОГО:		25	27,8	113,6	746,5		

Калькулятор  Т.И. Лепетан

Кладовщик  Н.А. Филатова



М Е Н Ю
 для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных
 учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

3 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда 2	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры 8
	Выход, г 3	Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6			
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	22,5	17	43,4	284	223/2015	
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
ИТОГО:		34,3	26,5	89,7	597		

ОБЕД

Наименование блюда 2	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры 8
	Выход, г 3	Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6			
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР	
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015	
Котлеты рубленные из птицы	90	15,6	14,8	8	256	294/2015	
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015	
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	ПР	
Хлеб ржаной iodированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
ИТОГО:		36,6	30,56	101	845,5		

Калькулятор *М.И. Лепетан* Т.И. Лепетан

Кладовщик *Н.А. Филатова* Н.А. Филатова

Утверждаю
 Директор
 ГКОУ школы № 22 г. Армавира
С.В.Макаренко



М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

4 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод			
2	3	4	5	6	7	8	
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР	
Котлета из мяса говядины с соусом томатным	90(50/40)	8,7	13,4	9,2	193	268/2015	
Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015	
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015	
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015	
Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	3	37	ПР	
ИТОГО:		29,8	22,2	107,1	750		

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод			
2	3	4	5	6	7	8	
Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/02015	
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015	
Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015	
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
ИТОГО:		37,6	33,6	122,1	983,5		

Калькулятор *Т.И.Лепетан* Т.И.Лепетан

Кладовщик *Н.А.Филагова* Н.А.Филагова

Утверждаю
 Директор
 ГКОУ школы № 22 г. Армавира
С.В. Макаренко



М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

5 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	3	4	5	6	7	8	
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7	158	297/2015	
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004	
Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
ИТОГО:		17,4	20,4	97,7	609		

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	3	4	5	6	7	8	
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015	
Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015	
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015	
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015	
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
ИТОГО:		36,6	26,36	110	674		

Калькулятор *Т.И. Лепетан* Т.И. Лепетан

Кладовщик *Н.А. Филатова* Н.А. Филатова



М Е Н Ю
 для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных
 учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

6 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод			
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015	
Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015	
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
ИТОГО:		33,8	34,3	65,8	739		

ОБЕД

Наименование блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод			
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015	
Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015	
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР	
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015	
ИТОГО:		36,1	27	100,7	789		

Калькулятор  Т.И. Лепетан

Кладовщик  Н.А. Филатова



М Е Н Ю
 для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных
 учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

7 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод			
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
Печень по-строгановски	100(50/50)	13,2	11,2	3,2	185	255/2015	
Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
ИТОГО:		20,6	16	63,7	485		

ОБЕД

Наименование блюда	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевод			
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР	
Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015	
Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015	
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015	
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015	
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
ИТОГО:		29,4	22,96	111	767,5		

Калькулятор *Т.И. Лепетан* Т.И. Лепетан

Кладовщик *Н.А. Филатова* Н.А. Филатова



М Е Н Ю
 для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных
 учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

8 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод			
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР	
Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1	164	294/2015	
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
ИТОГО:		25,8	23,1	75	601		

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод			
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015	
Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	15,3	23	14,9	330	268/2015	
Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015	
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015	
Кондитерские изделия промышленного производства	35	0,1	2,1	125	432	П/Р	
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
ИТОГО:		28,6	39,9	244,9	1271		

Калькулятор *Т.И. Лепетан* Т.И. Лепетан

Кладовщик *Н.А. Филатова* Н.А. Филатова



М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

9 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8	105	229/2015	
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015	
Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
ИТОГО:		17,7	10,4	73,66	441		

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015	
Фрикадельки из кур со сливочным маслом	80/5	10,8	15,3	6,1	206	297/2015	
Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015	
Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015	
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0	12,6	61	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,5	15,4	70,5	338/2015	
ИТОГО:		23,5	30,5	123,1	779,5		

Калькулятор  Т.И.Лепетан

Кладовщик  Н.А.Филатова

Утверждаю
 Директор
 ГКОУ школы № 22 г. Армавира

С.В. Макаренко
 С.В. Макаренко



М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для возрастной категории 7-11 лет, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

10 день

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод			
Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015	
Биточки из мяса говядины 1 кат	90	14,9	21,7	12,9	309	268/2015	
Калуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015	
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
ИТОГО:		24,5	29,9	90,3	764,0		

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод			
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015	
Рагу из птицы	50/125	12,5	10,6	15,2	208	289/2015	
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
Хлеб пшеничный	45	3,1	0,5	22,7	73	ПР	
Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015	
ИТОГО:		37,2	24	75,2	660		

Калькулятор *Т.И. Лепеган* Т.И. Лепеган

Кладовщик *Н.А. Филатова* Н.А. Филатова