

Согласовано:
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю:
 И.В. Морозова Д.В.



Меню

На

2023 год

День 1

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
465	Рис отварной	150	3,5	5,1	34,9	199,0	
422	Фрикаделька в соусе	90/50	15,75	15,86	13,95	264,4	
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15,0	61,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	
24	Огурцы свеж. порционно	60	0,48	0	1,56	8,4	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
465	Рис отварной	180	4,2	6,1	41,9	238,8	
422	Фрикаделька в соусе	100/50	15,9	16,1	14,1	267,0	
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15,0	61,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	
24	Огурцы свеж. порционно	100	0,8	0,0	2,6	14	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
49,01	Борщ из св. капусты	250	2	7,3	12,2	122,1	
229	Макароньы отварные	160	5,4	5	35,7	212,4	
303	Рыба припущенная	90	16,4	11,5	0,31	174,7	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
49,01	Борщ из св. капусты	250	2	7,3	12,2	122,1	
229	Макароньы отварные	180	6,1	5,6	40,2	238,95	
303	Рыба припущенная	100	18,2	12,8	0,34	194,1	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
109	Хлеб ржаной	50	3,51	0,54	23,14	108,00	
Цена за день:							
Родительская плата							
465	Рис отварной	160	3,5	5,1	34,9	199,0	
422	Фрикаделька в соусе	80/50	14	14,1	12,4	235,0	
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15,0	61,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	
Цена за день:							

Согласовано:
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю:
 ИИ Морозова Л.В.



Меню

На

2023 год

День 2

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
129	Гуляш из филе кури	60/50	14,74	11,66	3,77	177,6	
516	Макаронь отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
129	Гуляш из филе кури	70/50	17,2	13,6	4,4	207,2	
516	Макаронь отварные	180	6,6	5,4	31,8	202,2	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							
ОВЗ школьнико 7-10 лет обед							
46	Солянка из птиць	250	6,67	7,8	9,2	134,2	
115	Запеканка творожная	158/15	22	32,2	31,8	508,2	
108	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,76	70,5	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Кондитерские изделия	38					
Цена за день:							
ОВЗ школьнико 11 -18 лет обед							
46	Щи из св . капусть	250	6,67	7,8	9,2	134,2	
115	Запеканка творожная	180/15	24,9	36,5	35,1	572,1	
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Кондитерские изделия	38					
Цена за день:							
Родительская плата							
129	Гуляш из филе кури	60/50	14,74	11,66	3,77	177,6	
516	Макаронь отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							

Согласовано:
 Директор
 MAOY COII №10
 Климцева А.А.



Утверждаю:
 ИП Морозова Л.В.



Меню

На

2023 год

День 3

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
93	Каша молочная пшен.	200	6,4	11,9	24,5	230,5	
173	Котлета особая	90	14,6	8,89	15,6	203,62	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
351	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
637	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	8,5	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
93	Каша молочная пшен.	200	6,1	11,9	24,5	230,5	
173	Котлета особая	100	16,25	9,9	17,4	226,25	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	
637	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	8,5	
351	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
82	Суп-пюре	250/10	2,7	5,5	11,9	108,5	
296	Омлет	130	11,77	15,16	10,03	306,8	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
82	Суп-пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5	
296	Омлет	150	13,58	17,49	11,57	354	
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
Цена за день:							
Родительская плата							
93	Каша молочная пшен.	200	6,4	11,9	24,5	230,5	
173	Котлета особая	50	8,12	4,94	8,69	113,12	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
637	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							

Согласовано
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю
 ИП Морозова Л.В.



На Меню 2023 год

День 4

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
297	Запеканка творожная	150/20	23,2	15,8	24,0	331,3	
100	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0,00	51,45	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
637	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	88,7	
496	ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
297	Запеканка творожная	200/20	32,2	21,9	27,0	440,0	
100	Сыр порционно	20	3,84	3,92	0,00	51,45	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	
637	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	88,7	
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8	
129	Рагу из овощей	180	3,5	6,4	21,6	160,1	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	
169	Гуляш из говядины	50/50	15,5	13,8	3,6	200,8	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11 -18 лет обед							
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8	
129	Рагу из овощей	180	3,5	6,4	21,6	160,1	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	
169	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	5	281,1	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
Родительская плата							
297	Запеканка творожная	150/20	23,2	15,8	24,0	331,3	
100	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0,00	51,45	
637	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	88,7	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	
496	Ватрушка с повидлом	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
Цена за день:							

Согласовано.
 Директор
 МАОУ СОШ №10
 Климцева А.А.



Утверждаю
 ИИ Морозова Л.В.



Меню
 На 2023 год

День 5

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167,0	
330	Шницель рыбный	90	15,6	11,1	11,1	208,1	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
585	Компот из св. ягод	200	0,3	0,1	22,0	90,0	
271	апельсины	200	1,86	0,4	16,26	80,0	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167,0	
330	Шницель рыбный	100	19,8	5,3	12,9	179,7	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	
585	Компот из св. ягод	200	0,3	0,1	22,0	90,00	
271	апельсины	200	1,86	0,4	16,26	80,0	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5	
284	Омлет натуральный	150	10,6	12,9	4,3	174,9	
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5	
284	Омлет натуральный	200	14,13	17,2	5,73	233,2	
496	Булочка резная	80	4,94	2,26	54,54	22,58	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
Родительская плата							
472	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	167,0	
330	Шницель рыбный	80	13,9	9,9	9,9	185,0	
585	Компот из св. ягод	200	0,3	0,1	22,0	90,00	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	
Цена за день:							

Согласовано:
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю:
 ИП Морозова Л.В.



Меню

На

2023 год

День 6

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
202	Бифштекс из говядины	90	20,9	14,5	6,2	236,6	
469	Макароны отварные	160	6,1	5,0	29,1	187,0	
24	Помидоры св. порционно	60	0,72	0,12	2,28	13,8	
80	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
202	Бифштекс из говядины	100	23,3	15,6	6,9	262,9	
469	Макароны отварные	180	6,1	5,0	29,1	187,0	
24	Помидоры св. порционно	100	1,12	6,17	4,68	77,7	
108/109	Хлеб пшен./ржаной	30/35	4,74	0,62	30,96	146,1	
80	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
47	Борщ из св. капусты	250	2	7,3	9,2	111,8	
470	Картофель тушеный	150	3,2	9,4	23,3	190,0	
440	Кура запечен. С соусом	110	21,9	16,5	4,0	290,0	
108/109	Хлеб пшен/ржаной	30/20	3,65	0,48	23,82	112,38	
493	Чай с сахаром	200	0,20	10,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
47	Борщ из св. капусты	250	2	7,3	9,2	111,8	
470	Картофель тушеный	180	3,8	11,28	27,96	228	
440	Кура запечен. С соусом	120	23,9	18	4,37	316,4	
108/109	Хлеб пшен/ржан	30/20	3,65	0,48	23,82	112,38	
493	Чай с сахаром	200	0,20	10,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
Родительская плата							
173	Биточки из говядины	80	13	7,9	13,9	181,0	
469	Макароны отварные	160	6,1	5,0	29,1	187,0	
108/109	Хлеб пшен/ржаной	30/35	4,74	0,62	30,96	146,1	
80	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							

Согласовано:
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю:
 ИИ Морозова Л.В.



Меню

На

2023 год

День 7

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
444	Плов из филе кури	50/150	19,4	15,4	4,9	240,0	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
24	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,28	13,8	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
444	Плов из филе кури	80/150	22,1	17,2	5,3	260,0	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	
24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23,0	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
46	Солянка из птицы	250/10	6,67	7,8	9,2	134,2	
115	Запеканка творожная	150/20	26,6	18,2	27,6	381	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Кондитерские изделия	38					
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
46	Солянка из птицы	250/10	6,67	7,8	9,2	134,2	
115	Запеканка творожная	200/20	35,5	33,1	36,8	508	
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Кондитерские изделия	38					
Цена за день:							
Родительская плата							
444	Плов из филе кури	50/150	19,4	15,4	4,9	240,0	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
	Помидоры свежие	40	0,4	1,5	2,6	30,0	
Цена за день:							

Согласовано:
 Для
 Директор документов
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю
 ИП Морозова Д.В.



На Меню 2023 год

День 8

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
451	Котлета из говядины	90	13,5	9,9	13,1	234	
93	Каша молочная пшенная	200	6,5	6	31,2	206	
80	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	8,5	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
451	Котлета из говядины	100	15	11	14,6	260	
93	Каша молочная пшенная	200	6,5	6	31,2	206	
80	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	8,5	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8	
463	Каша гречневая рассып.	150	8,6	6,1	38,6	244,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
444	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33,0	160,0	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
56	Рассольник	250	2,6	5,4	17,7	132,8	
463	Каша гречневая рассып.	180	10,3	7,32	46,32	292,8	
444	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	5	281,1	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Слойка с маком	70	4,94	2,25	54,54	22,58	
Цена за день:							
Родительская плата							
451	Котлета из говядины	70	10,5	7,7	10,2	182	
93	Каша молочная пшенная	150	4,9	4,5	23,4	154,5	
80	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	8,5	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							

Согласовано:
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климцева А.А.



Утверждаю:
 ИП Морозова Л.В.



Меню

На

2023 год

День 9

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
ттк	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	157,5	
508	Каша гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244	
200	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
	фрукты	150	0,6	0,1	15,7	66	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
ттк	Гуляш из говядины .	75/75	18	14,4	46,2	220,5	
508	Каша гречневая	180	10,32	7,32	46,32	292,8	
200	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
	фрукты	150	0,6	0,1	15,7	66	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
82	Суп пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5	
469	Макароны отварные	160	6,1	5	29,1	187	
109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	
312	Минтай припущенный	90	17,73	3,5	3,69	117,9	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
82	Суп пюре	250	2,7	5,5	11,9	108,5	
469	Макароны отварные	180	6,86	5,6	32,7	210,4	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,2	75,6	
312	Минтай припущенный	100	19,7	3,9	4,1	131	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
Родительская плата							
ттк	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33	157,5	
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	
200	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
Цена за день:							



Согласовано
 Директор
 МАОУ СОШ № 10
 Климова А.А.

Handwritten signature



Утверждаю
 ИИ Морозова Л.В.
 Ларива
 Владимировна

Меню

На

2023 год

День 10

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Школьники 7-10 лет завтрак							
226	Пюре картофельное	150	3,3	5,4	22,1	154,1	
439	Кура отварная	110	24,86	18,7	0,0	268,3	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
585	Компот из св. ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6	
Цена за день:							
Школьники 11-18 лет завтрак							
226	Пюре картофельное	180	3,9	6,5	26,5	184,9	
439	Кура отварная	120	27,12	20,4	0,0	292,68	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119,0	
109	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	
585	Компот из св. ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 7-10 лет обед							
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5	
463	Каша гречневая рассып.	150	8,6	6,1	38,6	244,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
444	Гуляш из говядины	50/50	12,9	10,3	33,0	160,0	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
Цена за день:							
ОВЗ школьники 11-18 лет обед							
314	Суп гороховый	250	6,9	7,2	13,9	144,5	
463	Каша гречневая рассып.	180	10,3	7,32	46,32	292,8	
444	Гуляш из говядины	70/50	21,7	19,4	5	281,1	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	
	Слойка с маком	70	4,94	2,25	54,54	22,58	
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	
Цена за день:							
Родительская плата							
226	Пюре картофельное	150	3,3	5,4	22,1	154,1	
439	Кура отварная	100	21,9	16,5	0,0	240,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	
585	Компот из св. ягод	200	0,2	0,2	2,4	97,6	
Цена за день:							