

ИП Заболотская И.А.
Меню на 31.01.2024 года
МАОУ "СОШ № 1" Г.ГОРНОЗАВОДСКА 1-4 КЛАСС

Название блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1 СМЕНА						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150)	150		3,25	6,63	21,74	159,6
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95		19,21	13,01	5,63	216,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,5
ХЛЕБ "РЖАНОЙ"	30		2,34	0,42	11,19	57,9
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200		25,60	25,00	54,37	544,8
Итого по подменю:	91,76	52,98	45,30	107,69	1050,3	

2 СМЕНА						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,90	4,68	19,32	142,94
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150)	150		3,65	7,11	22,29	167,72
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95		19,21	13,01	5,63	216,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,52
ХЛЕБ "РЖАНОЙ"	30		2,34	0,42	11,19	57,9
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200		25,60	25,00	54,37	544,8
Итого по подменю:	91,76	59,28	50,46	127,56	1201,3	

Утверждаю _____ /Заболотская И.А./



Согласовано _____ /Вологодина Ю.Н./



ИП Заболотская И.А.
Меню на 31.01.2024 года
МАОУ "СОШ № 1" Г.ГОРНОЗАВОДСКА 7-10 ЛЕТ (ОВЗ) 1с

Название блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ЗАВТРАК 2						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5		5,46	7,63	32,87	221,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,01		15,32	61,3
Итого по подменю:	33,93		8,05	7,87	62,95	354,8
Обед						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150)	150		3,25	6,63	21,74	159,6
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95		17,56	10,95	5,52	190,8
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200		2,90	2,50	19,77	113,1
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20		1,56	0,28	7,46	38,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,5
Итого по подменю:	91,76		27,85	20,60	69,25	573,8
Итого за день:	125,69		35,90	28,47	132,20	928,6

Утверждаю _____ /Заболотская И.А./



Согласовано _____ /Вологодина Ю.Н./



ИП Заболотская И.А.
Меню на 31.01.2024 года
МАОУ "СОШ № 1" Г.ГОРНОЗАВОДСК 7-10 ЛЕТ (ОВЗ) 2СМ

Название блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150)	150		3,25	6,63	21,74	159,6
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95		17,56	10,95	5,52	190,8
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200		2,90	2,50	19,77	113,1
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20		1,56	0,28	7,46	38,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,5
Итого по подменю:	91,76	27,85	20,60	69,25	573,8	
Полдник						
БУЛОЧКА (100)	100		4,93	17,43	29,37	294,2
СОК 0,2Л	200		1,00		25,40	105,6
Итого по подменю:	33,93	5,93	17,43	54,77	399,8	
Итого за день:	125,69	33,78	38,03	124,02	973,6	

Утверждаю



/Заболотская И.А./

Согласовано



/Вологодина Ю.Н./

ИП Заболотская И.А.
Меню на 31.01.2024 года
МАОУ "СОШ № 1" Г.ГОРНОЗАВОДСКА 11-18 ЛЕТ (ОВЗ) 2СМ

Название блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,90	4,68	19,32	142,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (180)	180		3,90	7,96	26,09	191,5
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95		17,56	10,95	5,52	190,8
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200		2,90	2,50	19,77	113,1
ХЛЕБ "РЖАНОЙ" (20)	20		1,56	0,28	7,46	38,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,5
Итого по подменю:	113,90	34,40	26,61	92,92	748,70	
Полдник						
БУЛОЧКА (100)	100		4,93	17,43	29,37	294,2
СОК 0,2Л	200		1,00		25,40	105,6
Итого по подменю:	33,93	5,93	17,43	54,77	399,8	
Итого за день:	147,83	40,33	44,04	147,69	1148,5	

Утверждаю  /Заболотская И.А./



Согласовано  /Вологодина Ю.Н./



ИП Заболотская И.А.
Меню на 31.01.2024 года
МАОУ"СОШ№1"Г.ГОРН-КА ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 5-11 КЛ

Название блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,90	4,68	19,32	142,94
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (200)	200		4,87	9,48	29,72	223,62
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95		17,56	10,95	5,52	190,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30		2,58	0,24	14,76	71,52
ХЛЕБ "РЖАНОЙ"	30		2,34	0,42	11,19	57,90
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200		25,60	25,00	54,37	544,88
Итого по подменю:		102,89	58,85	50,77	134,88	1231,73

Утверждаю  /Заболотская И.А./



Согласовано  /Володина Ю.Н./



ИП Заболотская И.А.
Меню на 31.01.2024 года
МАОУ "СОШ № 1" Г.ГОРНОЗАВОДСКА ПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

Название блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,90	4,68	19,32	142,9	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (200)	200	4,87	9,48	29,72	223,6	
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ В ОМЛЕТЕ (95)	95	17,56	10,95	5,52	190,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ 1С	30	2,58	0,24	14,76	71,5	
ХЛЕБ "РЖАНОЙ"	30	2,34	0,42	11,19	57,9	
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ	200	25,60	25,00	54,37	544,8	
Итого по подменю:		102,89	58,85	50,77	134,88	1231,7

Утверждаю _____ /Заболотская И.А./



Согласовано _____ /Вологодина Ю.Н./

