

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



24.05.2021г

Меню по бесплатному питанию  
учащихся 1-4 классов



"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель  
Муралин Д.Т.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя	<b>ЗАВТРАК:</b>						
	Зеленый горошек	30	1	1,4	2,16	26	131
	Омлет натуральный	159/15	15,9	32,1	16,8	420	210
	Яблоко свежее калиброванное	1шт	0,6	0	18,9	78	338
	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	1091
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	428
<b>Итого завтрак:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>614</b>	<b>25,75</b>	<b>38,06</b>	<b>90,57</b>	<b>813,7</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию \_\_\_\_\_ (Макаренко И.И.)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



24.05.2021г

Меню по бесплатному питанию  
учащихся 1-4 классов



"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель  
Муралин Д.Т.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя	<b>ОБЕД:</b>						
	Помидор соленый	60	0,72	0,12	3,48	18	70
	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2	101
	Котлеты из минтая	90/9	13,32	16,92	10,44	246,6	234
	Рис припущенный	150	3,6	0,48	39,3	214,35	305
	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	1091
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	344
<b>Итого Обед:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>769</b>	<b>24,13</b>	<b>21,14</b>	<b>124,45</b>	<b>827,25</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию \_\_\_\_\_ (Макаренко И.И.)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



25.05.2021г

### Меню по бесплатному питанию учащихся 1-4 классов

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
Мервин Д.Т.



Прием пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энерг.ценность ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	15
	Масло сливочное	10	0,1	0,82	0,1	75	14
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20	35,7	7,4	57,8	437,8	223
	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	10,06	43,3	338
	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60	377
	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	1091
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
<b>Итого завтрак:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>575</b>	<b>46,2</b>	<b>14,88</b>	<b>108,73</b>	<b>822,8</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию Маф (Макаренко)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



25.05.2021г

### Меню по бесплатному питанию учащихся 1-4 классов

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
Мервин Д.Т.



Прием пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энерг.ценность ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД:</b>						
	Кабачковая икра	60	0,84	2,88	5,1	49,8	73
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109	96
	Котлеты рубленые из курицы	90\9	14,6	21,78	14	311,4	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,85	25,58	179,4	309
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	388
	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8	1091
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
<b>Итого Обед:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>769</b>	<b>27,6</b>	<b>34,95</b>	<b>122,31</b>	<b>932,3</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию Маф (Макаренко)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



26.05.2021г

### Меню по бесплатному питанию учащихся 1-4 классов

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Прием пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК:</b>							
	Фрукты свежие калиброванные	1шт	2,25	0	35,4	150	338
	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150\10	7,7	13,5	41,3	318	181
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	15
	Чай с лимоном	200\15\7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	1091
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
<b>Итого завтрак:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>622</b>	<b>18,78</b>	<b>27,82</b>	<b>114,47</b>	<b>781,1</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию Мауф (Макаренко)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



26.05.2021г

### Меню по бесплатному питанию учащихся 1-4 классов

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Прием пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
<b>ОБЕД:</b>							
	Свекла тушеная	60	1	0,83	7,65	42,12	324
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,78	15,5	84,8	102
	Котлеты из говядины	90\9	12,32	17,46	20	289,8	268
	Рис припущенный	150	3,6	0,48	39,3	214,35	305
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	1091
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	344
<b>Итого Обед:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>769</b>	<b>22,39</b>	<b>21,37</b>	<b>132,92</b>	<b>852,37</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию Мауф (Макаренко)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



27.05.2021г

### Меню по бесплатному питанию учащихся 1-4 классов

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
Мурзин Д.Т.



Прием пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энерг.ценно ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150\20	30	9,08	26,7	308,6	223
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	10,06	43,3	341
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	428
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	1091
<b>Итого завтрак:</b>	<b>63,61руб</b>	<b>732</b>	<b>36,36</b>	<b>20,9</b>	<b>73,3</b>	<b>623,7</b>	

Зав. производством Л.Т. Сорокина (Сорокина Л.Т.)

Отв по питанию И.А. Макаренко (Макаренко)

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



27.05.2021г

### Меню по бесплатному питанию учащихся 1-4 классов

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
Мурзин Д.Т.



Прием пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энерг.ценно ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД:</b>						
	Огурец соленый порционно	60	0,48	0	2,04	9,6	70
	Суп гороховый	200	4,06	4,28	19,08	131	112
	Курица тушенная в соусе	90\90	24,3	30,8	6,84	401,4	290
	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	312
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	349
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	1091
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
<b>Итого Обед:</b>	<b>63,61руб</b>	<b>850</b>	<b>35,57</b>	<b>41</b>	<b>90,02</b>	<b>867,3</b>	

Зав. производством Л.Т. Сорокина (Сорокина Л.Т.)

Отв по питанию И.А. Макаренко (Макаренко)

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



28.05.2021г

**Меню по бесплатному питанию  
учащихся 1-4 классов**

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
Мурзин Д.Т.



Прием пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
	Котлеты куриные	90\5	14,58	21,78	14	311,4	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,35	4,85	25,58	179,4	309
	Яблоко	1шт	0,6	0	18,9	78	338
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	1091
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	428
<b>Итого завтрак:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>655</b>	<b>27,82</b>	<b>30,65</b>	<b>106,89</b>	<b>824,7</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию Маур Макаренко

"Согласовано"  
Директор МБОУ СОШ №7  
Алилуя И.А.



28.05.2021г

**Меню по бесплатному питанию  
учащихся 1-4 классов**

"Утверждаю"  
Индивидуальный предприниматель  
Мурзин Д.Т.



Прием пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход /гр./	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ рецепт.
			белки	жиры	углеводы		
	<b>ОБЕД:</b>						
	Помидор соленый	60	0,72	0,12	3,48	18	70
	Щи из свежей капусты	200	4,6	4,28	19,08	131	88
	Тефтели из говядины	80\75	12,3	20,25	18,3	304,5	279
	Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,73	249,6	302
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	388
	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46	1091
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1	1091
<b>Итого Обед:</b>		<b>63,61руб</b>	<b>835</b>	<b>29,33</b>	<b>31,77</b>	<b>138,52</b>	<b>952</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Сорокина Л.Т.)

Отв. по питанию Маур Макаренко