





«Утверждаю»  
ООО «Благо-В»  
Директор  
Е. П. Флегонтова

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ



1 день (22 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
769	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,3	286	0,06	0,03	0	12,4	7,78	0,66
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

2 день (23 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
269	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	233	0,07	0,03	0,03	19	8,88	0,67
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

3 день (24 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
769	Булочка "Завитушка"	80	5,84	9,36	44,3	286	0,06	0,03	0	12,4	7,78	0,66
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

4 день (25 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
769	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,3	286	0,06	0,03	0	12,4	7,78	0,66
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

5 день (26 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
269	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	233	0,07	0,03	0,03	19	8,88	0,67
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

6 день (27 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
TK	Пряники	70	4,34	7,49	44,7	266	0,05	0,04	0	7,2	6	4,14
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

7 день (29 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
769	Булочка домашняя	80	5,84	9,36	44,3	286	0,06	0,03	0	12,4	7,78	0,66
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

8 день (30 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
769	Булочка "Завитушка"	80	5,84	9,36	44,3	286	0,06	0,03	0	12,4	7,78	0,66
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

9 день (31 января 2024 г.)		Завтрак	Б	Ж	У	К/К	В1	В2	С	СА	Mg	Fe
269	Плюшка новомосковская	80	6,24	4,64	40,8	233	0,07	0,03	0,03	19	8,88	0,67
685	Чай сладкий	200	8,74	0,1	0	9,1	35	0	0	0,26	0	0,03

Зав. Производством :

Калькулятор:

Дополнительное питание

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

И подтверждаю  
ООО «Бюджет-В»  
Директор  
Е.П. Флегонтова

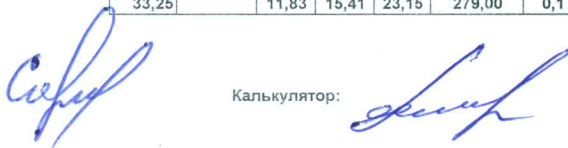
Согласовано  
МБОУ «ОШ» № 6  
Директор  
Л.А. Габитова

Категория 5-11 классы  
(детям мобилизованных)

№ рецептур	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	A, мг.	E, мг.	P, мг.
				Б	Ж	У										
<b>День 1 (22 января 2024 г.)</b>																
№451	Котлета из говядины с том. соусом		50/30	10,10	9,06	8,69	158,00	0,04	0,08	0,18	21,66	17,85	0,9			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	128,00	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		15,78	11,99	51,89	383,00	0,13	0,09	0,18	38,1	39,98	2,79	0	0,69	58
<b>День 2 (23 января 2024 г.)</b>																
№311	Каша манная молочная со сливочным маслом		200/5	7,50	10,00	37,20	269,00	0,09	0,2	0,67	158,89	23,66	0,52			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		9,85	10,87	61,30	379,00	0,12	0,2	0,67	165,15	27,86	0,88	0	0,33	20
<b>День 3 (24 января 2024 г.)</b>																
№492	Грив из курицы		110/40	17,10	21,40	28,40	314,00	0,05	0,08	0,55	18,39	33,9	1,54			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		19,45	22,27	52,50	424,00	0,08	0,08	0,55	24,65	38,1	1,9	0	0,33	20
<b>День 4 (25 января 2024 г.)</b>																
№461	Тефтели из говядины в томат. соусе		50/30	6,75	10,40	8,40	155,00	0,04	0,06	0,7	21,59	15,3	0,69			
№297	Гарнир гречневый		100/5	10,40	6,80	45,40	160,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		19,50	18,07	77,90	425,00	0,38	0,22	0,7	44,73	179,04	6,52	0	0,33	20
<b>День 5 (26 января 2024 г.)</b>																
№436	Жаркое по домашнему из курицы		110/40	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		21,38	20,23	40,30	431,00	0,22	0,18	8,77	34,04	65,45	4,97	0	0,69	58
<b>День 6 (27 января 2024 г.)</b>																
№451	Шницель из говядины с том. соусом		50/30	10,10	9,06	8,69	158,00	0,04	0,08	0,18	21,66	17,85	0,9			
№332	Макаронные изделия отварные		100/5	3,60	2,60	21,80	128,00	0,03	0,01	0	6,28	5,03	0,51	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		16,05	12,53	54,59	396,00	0,1	0,09	0,18	34,2	27,08	1,77	0	0,33	20
<b>День 7 (29 января 2024 г.)</b>																
№451	Биточки из говядины с том. соусом		50/30	10,10	9,06	8,69	158,00	0,04	0,08	0,18	21,66	17,85	0,9			
№297	Гарнир рисовый		100/5	2,40	2,61	24,50	133,00	0,02	0,01	0	3,04	16,6	0,34	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		14,58	12,00	54,59	388,00	0,12	0,09	0,18	34,86	51,55	2,62	0	0,69	58
<b>День 8 (30 января 2024 г.)</b>																
№302	Каша овсяная "Геркулес" молочная со сливочным маслом		200/5	8,00	10,16	34,96	264,00	0,2	0,18	0,5	135	66,2	1,64	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		10,35	11,03	59,06	374,00	0,23	0,18	0,5	141,26	70,4	2	0	0,33	20
<b>День 9 (31 января 2024 г.)</b>																
№340	Омлет натуральный с маслом		100/5	9,75	15,08	1,75	182,00	0,04	0,3	0,14	66,68	11,2	1,67			
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,25		11,83	15,41	23,15	279,00	0,1	0,3	0,14	76,84	28,3	3,05	0	0,69	58

Зав. Производством :

Калькулятор:





«Утверждаю»  
ООО «Благо-В»  
Директор  
Е. П. Флегонтова

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ

Питание продленной группы

«Согласовано»  
МБОУ «ООШ» № 6  
Директор  
П. А. Габитова



**22 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Суп гороховый с картофелем б/м.	250		199	
2	Котлеты гов. с том.соусом	50/30		158	
3	Макаронные изделия отварные	100/5		128	
4	Чай сладкий.	200		35	
5	Хлеб пшеничный	30		75	
6	Хлеб ржаной	30	50,00	60	655

**23 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Суп вермишелевый с картофелем б/м	250		111	
2	Омлет натуральный	100/5		182	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	463

**24 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Щи из св капусты с картофелем б/м	250		91	
2	Плов из курицы	110/40		314	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	575

**25 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Суп пшенный с картофелем б/м	250		112	
2	Тефтели из говядины в соусе том.	60/30		186	
3	Гарнир гречневый	100/5		160	
4	Чай сладкий.	200		35	
5	Хлеб пшеничный	30		75	
6	Хлеб ржаной	30	50,00	60	628

**26 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Суп рисовый с картофелем б/м	250		112	
2	Жаркое по-домашнему из курицы	110/40		334	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	616

**29 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Суп вермишелевый с картофелем б/м	250		111	
2	Биточки гов. с том.соусом	50/30		158	
3	Гарнир рисовый	100/5		134	
4	Чай сладкий.	200		35	
5	Хлеб пшеничный	30		75	
6	Хлеб ржаной	30	50,00	60	573

**30 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Щи из св капусты с картофелем б/м	250		91	
2	Плов из курицы	110/40		314	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	575

**31 января 2024 г.**

**Обед**

К/к

1	Суп гороховый с картофелем б/м.	250		199	
2	Омлет натуральный	100/5		182	
3	Чай сладкий.	200		35	
4	Хлеб пшеничный	30		75	
5	Хлеб ржаной	30	50,00	60	551

Зав. производством:

Калькулятор:

МЕНЮ  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА



Категория 5-11 классы

№ рецептур ы	Наименование блюда	Цена блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	А, мг.	Е, мг.	Р, мг.
				Б	Ж	У										
<b>День 1 (22 января 2024г.)</b>																
<b>День 2 (23 января 2024г.)</b>																
№311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		200/5	7,70	10,60	41,00	291,00	0,14	0,19	0,66	156,08	45,44	0,99	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>10,05</b>	<b>11,47</b>	<b>65,10</b>	<b>401,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,66</b>	<b>162,34</b>	<b>49,64</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>19,5</b>
<b>День 3 (24 января 2024г.)</b>																
№462	Ёжики из говяд. с рисом в соусе томатном		50/50	5,70	8,10	6,70	123,00	0,02	0,04	0,3	7,39	11,08	0,48	0	0	0
№332	Макаронные изделия отварные		180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>14,38</b>	<b>13,13</b>	<b>67,50</b>	<b>450,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,30</b>	<b>28,86</b>	<b>37,25</b>	<b>2,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,20</b>
<b>День 4 (25 января 2024г.)</b>																
№413	Сосиска (халыль) отварная с том. соусом		50/50	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	0
№297	Гарнир гречневый		180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>17,45</b>	<b>17,57</b>	<b>69,90</b>	<b>508,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>33,90</b>	<b>170,00</b>	<b>6,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 5 (26 января 2024г.)</b>																
№487	Грудка куриная в сливочном соусе		50/50	15,00	12,60	0,20	174,00	0,03	0,08	0,57	12,33	12,59	1,18	27,6	0	0
№297	Гарнир рисовый		180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0	5,48	29,94	0,62	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>21,65</b>	<b>18,17</b>	<b>68,40</b>	<b>524,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>24,07</b>	<b>46,73</b>	<b>2,16</b>	<b>27,60</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 6 (27 января 2024г.)</b>																
№392	Дели Пельмени мясные отварные с бульоном		150/100	27,90	14,40	53,50	441,00	0,18	0,18	0,9	41,6	35,1	3,96	36	2,52	286
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>30,25</b>	<b>15,27</b>	<b>77,60</b>	<b>551,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,9</b>	<b>47,86</b>	<b>39,3</b>	<b>4,32</b>	<b>36</b>	<b>2,85</b>	<b>305,5</b>
<b>День 7 (29 января 2024г.)</b>																
№302	Каша ячневая молочная со сливочным маслом		200/5	6,90	8,00	35,80	243,00	0,13	0,17	0,49	143,8	32,99	0,87	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>8,98</b>	<b>8,33</b>	<b>57,20</b>	<b>340,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>153,96</b>	<b>50,09</b>	<b>2,25</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>58,2</b>
<b>День 8 (30 января 2024г.)</b>																
№413	Сосиска (халыль) отварная с том. соусом		50/50	4,70	9,90	0,40	110,00	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75	0	0	0
№332	Макаронные изделия отварные		180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
№1050	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,87	15,00	75,00	0,03	0	0	6	4,2	0,33	0	0,33	19,5
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>13,65</b>	<b>15,47</b>	<b>63,90</b>	<b>450,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>28,33</b>	<b>19,53</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>19,50</b>
<b>День 9 (31 января 2024г.)</b>																
№311	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом		200/5	7,20	8,90	34,10	246,00	0,18	0,16	0,51	126	44	1,14	0	0	0
№685	Чай с сахаром		200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0	0	0	0,26	0	0,03	0	0	0
ТТК	Хлеб ржаной		30	1,98	0,33	12,30	62,00	0,06	0	0	9,9	17,1	1,35	0	0,69	58,2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,25</b>	<b>9,28</b>	<b>9,23</b>	<b>55,50</b>	<b>343,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>136,16</b>	<b>61,1</b>	<b>2,52</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>58,2</b>

Зав. Производством :  
Калькулятор :

*Субина*  
*Субина*

