

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 04.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-2г	Макароны отварные с овощами	200	31.41	241	6	8	35
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3.33	28	0	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
		54-1в	Ватрушка творожная	85	56.89	315	14	18	26
ИТОГО			500	92.76	613.30	21.50	26.10	73.40	
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-2г	Макароны отварные с овощами	250	39.24	301	8	10	44
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3.33	28	0	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.75	98	3	1	20
		54-1в	Ватрушка творожная	50	33.48	185	8	10	15
ИТОГО			550	79.80	612.20	19.50	21.30	85.60	

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



Handwritten signature of A.A. Popova

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 07.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий			Углево
						ность	Белки	Жиры	ды
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	25.93	249	7	9	34
	гор.напиток	54-2г	Чай с сахаром	200	2.53	27	0	0	6
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
		78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	4.38	186	3	9	23
ИТОГО				500	37.35	596.70	14.80	19.00	91.50
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	32.77	311	9	12	43
	гор.напиток	54-2г	Чай с сахаром	200	1.53	27	0	0	6
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.25	59	2	0	12
		78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	5.91	186	3	9	23
ИТОГО				565	45.84	688	18	22	106

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А. Попова

Ежедневное меню на: 08.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	100.12	282	31	8	22
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14.20	86	4	3	11
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	30	3.75	70	2	0	15
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.25	98	3	1	20
ИТОГО				530	120.32	536.10	40.50	11.50	67.80
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	100.22	282	31	8	22
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14.20	86	4	3	11
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	70	5.25	164	5	1	34
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.63	69	2	0	14
ИТОГО				555	122.30	600.60	42.50	11.70	81.50

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова А.А. Попова

Ежедневное меню на: 09.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий			Углево ды
						ность	Белки	Жиры	
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-1г, 54-11р	Макароны отварные и рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	220	51.12	300	15	10	37
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	5.11	46	1	3	5
ИТОГО				550	67.64	581.00	21.40	13.50	93.60
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-1г, 54-11р	тушеная в томате с овощами (минтай)	300	72.00	410	21	14	50
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.00	78	3	1	16
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	9.20	76	1	5	8
ИТОГО				685	93.73	750.50	28.80	19.40	115.30

Ежедневное меню на: 10.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий			Углево
						ность	Белки	Жиры	ды
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-4г, 54-4м,54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной	240	76.93	466	22	20	50
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.13	35	1	0	7
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
ИТОГО				570	110.38	675.00	29.60	23.90	85.10
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-4г, 54-4м,54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной	290	70.03	544	25	22	62
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.13	47	2	0	10
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.13	39	1	0	8
ИТОГО				630	103.48	774.40	33.10	26.20	101.50

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А. Попова

Ежедневное меню на: 11.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	31.79	277	11	9	38
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	7.43	42	0	0	10
		1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	46.54	236	13	7	31
ИТОГО				500	85.76	554.70	23.60	15.70	79.50
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	250	39.65	346	13	11	48
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	7.40	42	0	0	10
		1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	63.73	319	18	9	42
ИТОГО				585	110.78	706.50	30.90	20.30	100.10

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 14.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	200	19.81	169	5	6	24
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.13	35	1	0	7
	фрукты	Пром	Яблоко	120	18.00	53	1	1	12
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	31.50	108	7	9	0
ИТОГО				580	87.76	494.60	19.30	19.10	61.60
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	250	24.72	211	6	7	30
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	фрукты	Пром	Яблоко	120	18.00	53	1	1	12
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.00	78	3	1	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15.75	54	4	4	0
ИТОГО				670	81.04	602.30	20.90	16.70	92.20

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 15.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-11г,54-25м	Картофельное пюре и курица тушеная с морковью	250	67.47	266	17	11	24
	напиток	54-13хн	Напиток из шиповника	200	6.21	65	1	0	15
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
ИТОГО				520	78.94	485.60	22.90	12.00	71.30
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-11г,54-25м	Картофельное пюре и курица тушеная с морковью	350	84.00	359	19	15	37
	напиток	54-13хн	Напиток из шиповника	200	6.22	65	1	0	15
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
ИТОГО				620	95.48	578.50	24.90	15.50	84.50

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А. Попова

Ежедневное меню на: 16.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий			Углево ды
						ность	Белки	Жиры	
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	71.66	315	27	8	33
	напиток	54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.13	35	1	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
	закуска	54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	12.99	70	2	4	6
ИТОГО				500	93.81	550.00	32.20	12.80	76.50
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	250	89.65	393	34	10	42
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	70	2	0	15
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.25	59	2	0	12
	закуска	54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	21.61	117	3	7	10
ИТОГО				610	121.91	720.50	41.60	17.90	98.40

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А. Попова

Ежедневное меню на: 17.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-4г,54-16м,54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и тефтели из говядины с рисом, соус красный основной	230	54.52	381	18	16	43
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12.95	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
ИТОГО				500	72.73	635.70	27.40	19.80	87.10
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-4г,54-16м,54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и тефтели из говядины с рисом, соус красный основной	320	84.30	548	26	24	58
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	12.95	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	25	1.88	59	2	0	12
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.25	59	2	0	12
ИТОГО				575	101.38	765.30	34.80	27.70	94.50

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 18.04.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-2г	Макароны отварные с овощами	200	31.41	241	6	8	35
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3.33	28	0	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
		54-1в	Ватрушка творожная	85	56.89	315	14	18	26
ИТОГО			500	92.76	613.30	21.50	26.10	73.40	
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-2г	Макароны отварные с овощами	250	39.24	301	8	10	44
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3.33	28	0	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.75	98	3	1	20
		54-1в	Ватрушка творожная	50	33.48	185	8	10	15
ИТОГО			550	79.80	612.20	19.50	21.30	85.60	