

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 19.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	19.67	187	5	7	26
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	200	1.06	21	0	0	5
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
			Итого	400	36	353	8	15	47
Завтрак 2	фрукты	Пром	Апельсин	250	60.00	95	2	1	20
			Итого	250	60	95	2	1	20
Обед	закуска	48	Салат из свеклы с сыром	40	12.56	58	3	4	2
	1 блюдо	1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	25.30	152	8	6	16
	2 блюдо	54-5м	Котлета из курицы	50	21.15	84	10	2	7
	гарнир	54-9г	Рагу из овощей	120	14.55	107	2	6	11
	сладкое	20	витаминный напиток "Витошка"	200	122.60	71	0	0	18
		78 номер рецептуры:274	Булочка домашняя	40	4.38	186	3	9	23
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	20	1.50	47	2	0	10
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано- пшеничный	40	3.00	78	3	1	16
			Итого	710	205	783	29	29	102
Полдник		Пром	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
		Пром.	Сок	200	15.00	87	1	0	20
			Итого	260	27	336	6	6	65

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А. Попова

Ежедневное меню на: 20.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54,6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	19.33	206	6	8	28
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3.33	28	0	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		Пром	Повидло яблочное	20	4.60	52	0	0	13
			Итого	410	30	365	9	8	64
Завтрак 2		Пром	Сок	200	15.00	113	1	0	26
			Итого	200	15	113	1	0	26
		№ 2.17 Номер рецептуры:8							
	1 блюдо	6	Суп-лапша домашняя	200	12.05	115	7	5	10
	2 блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	78.03	226	25	6	18
	сладкое	Пром	Сок	200	15.00	136	1	0	33
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
			Итого	660	110	611	37	12	89
Полдник		54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14.20	86	4	3	11
		Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	15.60	210	2	2	46
			Итого	260	30	296	6	5	58

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 21.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	20.79	167	5	6	24
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
			Итого	450	52	412	12	17	53
Завтрак 2	фрукты	Пром	Яблоко	200	30.00	89	1	1	20
			Итого	200	30	89	1	1	20
Обед	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	4.19	46	1	3	5
	1 блюдо	54-3з	Рассольник Ленинградский	200	14.13	126	5	6	14
	2 блюдо	54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	39.34	118	11	6	5
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	11.57	197	5	5	33
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.55	81	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	39	1	0	8
			Итого	750	80	700	27	20	103
Полдник		54-23хн	Кисель из смородины	200	12.53	51	0	0	12
		Пром.	Пряник	70	11.90	256	4	3	53
			Итого	270	24	307	4	3	65

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 22.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к	Омлет натуральный	150	58.80	226	13	18	3
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6.93	51	2	1	9
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	10.50	36	2	3	0
			Итого	400	79	390	19	23	28
Завтрак 2	фрукты	Пром	Апельсин	250	60.00	95	2	1	20
			Итого	250	60	95	2	1	20
	1 блюдо	54-31с	Суп картофельный с рыбой	150	21.48	104	8	3	11
	2 блюдо	54-4м	Котлета из говядины	40	29.46	118	7	7	7
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	13.34	234	8	6	36
		54-3соус	Соус красный основной	10	3.31	7	0	0	1
	сладкое	27.01.2024 4	Напиток витаминизированный "Витошка"						
			Какао с молоком	150	360.00	111	4	6	10
	фрукты	пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	50	3.75	117	4	0	25
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	39	1	0	8
			Итого	670	448	774	34	23	107
Полдник		Пром.	Сок	200	15.00	87	1	0	20
		Пром.	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
			Итого	260	27	336	6	6	65

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 23.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	19.48	203	6	7	29
	гор.напиток	54-45гн	Чай с сахаром	210	1.08	22	0	0	5
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2.25	59	2	0	12
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	12.50	66	0	7	0
			Итого	400	35	350	8	15	46
Завтрак 2		Пром	Йогурт 2.5%	200	45.00	116	7	5	11
			Итого	200	45	116	7	5	11
	1 блюдо	54-23с	Свекольник	200	7.21	86	5	3	11
	2 блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	150	23.19	208	8	7	29
			Компот из плодов сухих витаминизированный						
	сладкое	1	(смесь косточковых плодов)	200	10.60	84	1	0	20
		1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	46.60	236	13	7	31
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
			Итого	720	93	768	31	17	123
Полдник		1/27/2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	122.60	41	0	3	4
		Пром.	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
			Итого	260	135	291	5	9	48

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 26.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	200	19.82	169	5	6	24
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	6.25	33	0	4	0
			Итого	445	45	381	12	14	52
Завтрак 2	фрукты	Пром	Банан	100	26.00	95	2	1	21
			Итого	100	26	95	2	1	21
Обед		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	10.50	36	2	3	0
	1 блюдо	54-6с	Суп картофельный с клецками	200	5.78	94	5	3	11
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из говядины	80	65.91	186	14	13	3
	гарнир	54-21г	Горошница	130	4.17	178	13	1	29
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.55	81	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	39	1	0	8
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
			Итого	780	112	751	38	22	101
Полдник		Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	15.60	210	2	2	46
		Пром.	Сок	200	15.00	106	1	0	25
			Итого	260	31	316	3	2	72

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 27.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	20.32	197	6	8	24
	гор.напиток	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	6.93	51	2	1	9
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15.75	54	4	4	0
			Итого	405	46	380	14	14	49
Завтрак 2	фрукты	Пром	Яблоко	200	30.00	89	1	1	20
			Итого	200	30	89	1	1	20
	1 блюдо	54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	27.98	145	9	6	14
	2 блюдо	54-25м	Курица тушеная с морковью	80	33.59	101	11	5	4
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150	19.29	139	3	5	20
	сладкое	27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	480.00	148	6	8	13
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	39	1	0	8
			Итого	690	565	666	33	25	78
Полдник		255	Молоко кипяченое	200	21.60	124	6	7	10
		Пром	Пряник	50	8.50	183	3	2	38
			Итого	250	30	307	9	9	47

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 28.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150	58.80	226	13	18	3
	гор.напиток	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	3.33	28	0	0	7
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		54-21з	Кукуруза сахарная	30	11.88	16	1	0	3
			Итого	420	77	347	16	19	29
Завтрак 2		Пром.	Снежок 2.5%	150	50.53	115	4	4	16
			Итого	150	51	115	4	4	16
Обед	закуска	54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	9.07	70	2	4	6
	1 блюдо	36	Суп бабушкин	200	21.41	166	7	11	10
	2 блюдо	54-12м	Плов с курицей	200	71.66	315	27	8	33
	сладкое	Пром	Сок	200	15.00	87	1	0	20
	хлеб бел.	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.50	39	1	0	8
			Итого	720	122	770	41	24	97
Полдник		54-45гн	Чай с сахаром	200	1.06	21	0	0	5
		Пром.	Зефир	80	26.00	259	1	0	64
			Итого	280	27	280	1	0	69

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 29.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	19.80	174	5	6	25
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14.20	86	4	3	11
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	3.00	78	3	1	16
		53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	6.25	33	0	4	0
			Итого	445	43	371	12	13	52
Завтрак 2		Пром	Ряженка 2.5%	200	67.37	102	6	5	8
			Итого	200	67	102	6	5	8
	1 блюдо	54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	30.49	115	8	3	15
	2 блюдо	54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	33.72	133	9	9	5
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	13.33	234	8	6	36
		54-3соус	Соус красный основной	10	3.31	7	0	0	1
	сладкое	1/27/2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	122.60	41	0	3	4
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	39	1	0	8
			Итого	680	208	664	30	21	88
Полдник		54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
		Пром.	Печенье	60	12.00	250	5	6	45
			Итого	260	28	350	9	9	57

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

Ежедневное меню на: 30.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	18.33	187	7	6	27
	гор.напиток	54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	13.48	120	3	3	20
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.50	39	1	0	8
		54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15.75	54	4	4	0
			Итого	415	49	400	15	13	55
Завтрак 2		Пром	Сок	200	15.00	113	1	0	26
			Итого	200	15	113	1	0	26
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	12.19	110	5	6	10
	2 блюдо	54-2г	Макароны отварные с овощами	150	22.43	181	5	6	27
	сладкое	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	5.64	81	1	0	20
		54-1в	Ватрушка творожная	40	26.67	148	7	8	12
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный йодированный	40	3.00	94	3	0	20
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржано-пшеничный	40	3.00	78	3	1	16
			Итого	670	73	692	22	21	104
Полдник		255	Молоко кипяченое	200	21.60	124	6	7	10
		Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	15.60	210	2	2	46
			Итого	260	37	334	8	9	56