

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куптинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г. Я.



МЕНЮ на « 1 » октября 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Эн. цен.			
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Творог из Гевеви	150	9,09	4,57	13,35	353,4к
-	Каша с овсян. с м.ш.	200	0,53	-	9,87	41,64к
-	Каш. Пшенной	60	3,36	0,66	19,64	137,94к
						<u>532,98к</u>
<b>Обед:</b>						
-	Суп с мах. из м.ш.	250	7,3	6,3	49,3	283,1
-	Фаршорез и овощи	150	2,72	0,49	18,88	180
	муш. в супе с ширш					
-	Каша из ширш	200	1,16	0,3	47,26	196,34к
-	Каш. Пшенной	60	3,36	0,66	19,64	137,94к
						<u>801,42к</u>
<b>ИТОГО:</b>						

Повар: Жу-

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куптинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г. Я.



МЕНЮ на « 2 » октября 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Эн. цен.			
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Суп молочный с мах.	200	1,88	18,98	41,82	600
-	Каша из ширш	200	1,16	0,3	47,26	196,34к
-	Каш. Пшенной	50	3,95	0,60	14,15	116,9
						<u>913,28к</u>
<b>Обед:</b>						
-	Суп с крупой	300	1,18	9,93	4,87	108,91
-	Фаршорез из м.ш. от варш	200	5,10	7,50	28,5	269,2к
-	Курица из отварш. картофеля	100	11,83	11,5	3,95	232,2к
-	Каша с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6
-	Каш. Пшенной	60	3,36	0,66	19,64	137,94к
-	морож. творож. сливоч	100	1,0	15	69	440,4к
						<u>1299,55к</u>
<b>ИТОГО:</b>						

Повар: Жу-

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Ордлова Г.Я.



М.Е.Н.Ю на «6» апреля 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Экв. цен.			Экв. цен.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Каша овсяная м/ф	200	3,4	15,8	23,33	239,12
-	Молоко ч/з кашу	200	1,16	9,3	47,26	196,38
-	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
<b>Обед:</b>						
-	Щи из св. капусты с морковью	300	3,16	5,94	9,25	104,37 руб
-	Каша гречневая	150	4,64	7,79	32,94	220 руб
-	Соус сметанный с/л	50	1,04	1,9	7,6	50
-	Хлеб пшеничн. о/з	80	9,0	24,0	16,0	306,0
-	Молоко ч/з кашу	200	1,16	0,3	47,26	196,38
-	Хлеб пшеничн.	60	3,36	0,66	28,64	137,94
-	Сливочное масло	0,2	-	-	11,5	48,0 руб
<b>Итого:</b>						
						1047,08 руб

Повар: Г.Я.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Ордлова Г.Я.



М.Е.Н.Ю на «5» апреля 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Экв. цен.			Экв. цен.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Макаронные изделия	200	4,88	11,98	41,82	269,2
-	Сыр / порулорин	30	6,96	8,85	-	332,0
-	Молоко с маслом	300	3,79	0,67	21,0	125,11
-	Хлеб пшеничн.	60	3,36	0,66	28,64	137,94
<b>Обед:</b>						
-	Суп с бобовыми	300	9,0	3,9	20,7	153,9
-	Хлеб пшеничн.	200	4,88	7,23	48,89	289,18
-	Соус сметанный	50	1,04	1,9	7,6	50
-	Сметана ангарская	58	9,24	14,7	0,28	172,8
-	Хлеб пшеничн.	200	1,44	-	29,57	123,8
-	Хлеб пшеничн.	60	3,36	0,66	28,64	137,94
<b>Итого:</b>						
						918,08

Повар: Г.Я.

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Мари-Куптинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 [Подпись] Орлова Г.Я.

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Мари-Куптинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 [Подпись] Орлова Г.Я.

МЕНЮ на « 7 » сентября 2020 г.

МЕНЮ на « 9 » 10 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Б			Эн. цен.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Каша овсяная со сливками	150	4,63	5,06	46,2	260,3 ккал
-	Молоко с сахаром					
-	Молоко	200	3,6	1,67	29,2	155,2 ккал
-	Каша овсяная	60	3,36	0,66	29,64	137,4 ккал
<b>Обед:</b>						
-	Суп с капустой	150	2,84	19,2	6,89	205 ккал
-	Суп с картофелем	150	9,09	4,57	13,35	353 ккал
-	Салат	87	11,9	2,8	-	168 ккал
-	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40 ккал
-	Каша овсяная	60	3,36	0,66	29,64	137,4 ккал
<b>Итого:</b>						
			7,0	15	69	440 ккал
			13	7,0	16,5	132,0 ккал
<b>Итого:</b>						<u>572,0 ккал</u>

Повар: [Подпись]

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Б			Эн. цен.
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Каша овсяная со сливками	250	4,63	5,0	46,2	267,3 ккал
-	Молоко с сахаром	200	3,48	0,67	26,0	125,1 ккал
-	Каша овсяная	60	3,36	0,66	29,64	137,4 ккал
<b>Обед:</b>						
-	Суп с картофелем	250	1,8	4,92	0,93	120,5 ккал
-	Суп с капустой	200	2,63	3,92	41,58	667,4 ккал
-	Молоко с сахаром	200	1,16	0,3	47,28	196,38 ккал
-	Каша овсяная	60	3,36	0,66	29,64	137,4 ккал
<b>Итого:</b>						
			13	7,0	16,5	132,0 ккал
<b>Итого:</b>						<u>132,0 ккал</u>

Повар: [Подпись]

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.



МЕНЮ на « 10 » 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Эн. цен.			
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Яичница всмятку	200	11,87	5,47	53,12	309,13к
-	Сырники с/м	58	9,21	14,7	0,78	172,0к
-	Чайком из сахара	200	1,16	0,3	47,26	156,34к
-	Клубничная	50	3,95	0,50	14,15	116,9к
<b>Обед:</b>						
-	Суп картофельный	300	1,8	3,93	4,87	108,81к
-	Салат овощной с/м	200	5,10	7,50	38,5	269,2к
-	Суп картофельный	30	6,96	8,85	-	332,0к
-	Чай с молоком	200	0,53	-	9,87	41,6к
-	Клубничная	60	3,36	0,66	29,67	137,94к
<b>ИТОГО:</b>						
						889,55к

Повар: *Г.*

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.



МЕНЮ на « 10 » 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Эн. цен.			
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Сырники с/м	200	11,88	16,98	81,82	600к
-	Чайком из сахара	200	1,8	-	45,2	188,12к
-	Клубничная	50	3,95	0,50	14,15	116,9к
<b>Обед:</b>						
-	Суп с фасолью	300	2,0	3,9	20,7	153,8к
-	Чайком из сахара	200	4,64	7,79	32,81	220к
-	Салат овощной с/м	50	1,04	1,9	7,6	50к
-	Суп картофельный	30	21,9	4,8	-	168к
-	Чайком из сахара	200	1,16	0,3	47,26	156,34к
-	Клубничная	60	3,36	0,66	29,67	137,94к
<b>ИТОГО:</b>						
						926,44к

Повар: *Г.*

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

МЕНЮ на « 14 » 10 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Эн. цен.			
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
-	Каша гречневая	200	1187	5,47	5312	309,0к
-	Каша пшеничная с/м	58	9,24	14,7	0,78	17,2,0к
-	Сметана	200	1,16	0,3	17,26	196,38к
-	Кефир	50	3,95	0,50	24,15	116,9к
Обед:						
-	Суп с маком	250	4,3	6,3	19,3	79,4к
-	Щи со сметаной	150	9,09	4,57	23,35	98,5,1к
-	Картофель отварной	120	26,0	16,0	-	248,0к
-	Картофель	200	1,16	0,3	17,26	196,38к
-	Кефир	60	3,36	0,66	19,64	137,9к
Итого:						
-	Суп с маком	0,2	-	-	11,5	46,0к

Повар: Г.Я.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

МЕНЮ на « 15 » 10 2020 г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Эн. цен.			
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
-	Каша молочная	200	3,4	1,8	23,33	249,1к
-	Уг. хлеба	200	3,6	2,67	29,20	155,20
-	Кефир	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Обед:						
-	Суп с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08
-	Сметана	200	5,10	4,50	28,5	269,2к
-	Суп картофельный	30	6,96	8,85	-	332,0
-	Кефир с маком	200	9,53	-	9,87	41,6
-	Кефир	60	3,36	0,66	19,64	137,9к
Итого:						
-	Каша молочная	30	8,0	34,0	52,0	540к

Повар: Г.Я.

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.



МЕНЮ на « 16 »

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Пищевые добавки			ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак:</b>						
-	Творог из бобовых	150	9,09	4,57	23,35	353 ккал
-	Сыр с вареной сметаной	87	22,9	2,8	-	168 ккал
-	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40 ккал
<b>Обед:</b>						
-	Каша манная	60	3,36	0,66	29,64	137,9 ккал
-	Оливье					560 ккал
<b>Обед:</b>						
-	Суп с крупой	250	2,81	19,2	6,89	205 ккал
-	Сардельки и сосиски тушеные	150	2,72	10,49	18,88	180 ккал
-	Сосиски отварные	58	9,21	14,7	0,72	172,28 ккал
-	Пюре картофельное	200	1,16	0,3	47,26	196,38 ккал
-	Каша манная	60	3,36	0,66	29,64	137,9 ккал
-	Каша манная	60				89,60 ккал
-	Шоколад молочный	55	1,3	7,0	16,5	132,0 ккал
<b>Итого:</b>						

Повар: С.А.

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.



МЕНЮ на « 19 »

№ п/п	Наименование блюда	Масса гр.	Пищевые вещества						Эн. цен к- кал	
			Б	Ж	У	С	М	Fe		
<b>Завтрак:</b>										
-	Творог из бобовых	200	5,1	7,5	4,5	120	7,5	0,7	-	268,2 ккал
-	Сыр с вареной сметаной	80	4,96	2,25	-	1670	25	9,3	133	332,0 ккал
-	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	260	1333	25,8	2,0	124	125,11 ккал
-	Каша манная	60	3,36	0,66	29,64	150	186	-	-	137,9 ккал
-	Оливье									384,25 ккал
<b>Обед:</b>										
-	Суп с бобовыми	300	9,0	3,9	20,7	99,0	570	2,7	1,2	153,9 ккал
-	Пюре картофельное	200	4,89	2,23	48,28	-	-	-	-	290,19 ккал
-	Сыр с вареной сметаной	50	10,4	19	7,6	-	-	-	-	50 ккал
-	Сыр с вареной сметаной	80	9,0	4,0	16,0	-	-	-	-	306,0 ккал
-	Пюре картофельное	200	1,16	0,3	47,26	-	-	-	-	123,8 ккал
-	Каша манная	60	3,36	0,66	29,64	-	-	-	-	137,9 ккал
-	Каша манная	60								70,57 ккал
-	Шоколад молочный	90	8,0	37,0	52,0	-	-	-	-	540 ккал
<b>Итого:</b>										

Повар: С.А.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттгинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

МЕНЮ на « 20 Октября 2010г. »

№ п/п	Наименование блюда	Ма сса гр.	Пищевые вещества						Эн. цен к- кал					
			Б	Ж	У	С	М	Fe						
Завтрак:														
-	Каша вязкая из овсяной крупы из овсяной	200	34	48	133	94	7	167	13	19	249	18		
-	Каша вязкая из пшена	200	116	0,3	412	87	33	0	986	-	196	38		
-	Каша пшеничная	50	385	0,8	207	110	16	0	55	-	116	9		
Обед:														
-	Щи из св. капусты с мор. корне-в.	800	416	5	97	9	27	31	2	1	95	-	101	87
-	Духов из картофеля	150	909	4	57	13	76	34	41	3	5	133	353	
-	Омлет сыр. фаршом	87	129	1,8	-	80	47	0	45	0	16	16	8	
-	Каша вязкая из пшена	200	116	0,3	412	87	33	0	986	-	196	38		
-	Каша пшеничная	60	336	0,66	207	110	16	0	55	-	137	94		
Итого:														
-	Сал. картофельный	82	-	-	-	-	-	-	-	-	115	-	16,0	кв
Итого:														

Повар: Г. Я.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттгинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

МЕНЮ на « 21 Октября 2010г. »

№ п/п	Наименование блюда	Ма сса гр.	Пищевые вещества						Эн. цен к- кал			
			Б	Ж	У	С	М	Fe				
Завтрак:												
-	Каша вязкая из овсяной крупы из овсяной	250	163	0,0	412	277	98	2	63	2,6	260	5
-	Каша пшеничная	200	36	46	29	29	29	29	29	29	147	155
-	Каша пшеничная	60	336	0,66	207	110	16	0	55	-	137	94
Обед:												
-	Суп с курицей	200	24	18	68	80	21	1	8	3	205	
-	Макаронные из-в. с соусом	200	5,0	7,0	18,5	140	7,5	0,75	-	-	269	2
-	Омлет из омлета	100	17,0	4,2	7,9	2,32	19,8	17,8	1,92	-	232	
-	Каша пшеничная	200	0,53	-	94	13,8	15,0	1,86	-	-	40	
-	Каша пшеничная	60	336	0,66	207	110	16	0	55	-	137	94
Итого:												
-	Каша пшеничная	80	80	340	53,0	-	-	-	-	-	884	11 кв
Итого:												

Повар: Г. Я.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

МЕНЮ на № 22, 10 2018 г.

№ п/п	Наименование блюда	Ма сса гр.	Пищевые вещества						Эн. цен к- кал	
			Б	Ж	У	С	М	Fe		
Завтрак:										
-	Картофель и слив. суп с кури. в супе	150	3,2	10,1	18,8	17,5	2,2	10	16,6	180
-	Пшеница и/лр, 500 мл	80	9,0	1,0	16,0	5,5	2,2	1,5	1,8	306,0
-	Чай с молоком	100	0,5	-	9,8	4,6	16,0	0,8	-	116
-	К. м.л. хлебный	50	3,5	0,0	1,5	8,1	4,8	6,7	3,8	116,9
Обед:										
-	Суп с мак. ир-м	350	13	6,3	19	3,9	17	8,6	16	483,1
-	Омлет картофельный	50	6,4	1,4	3,9	3,8	2,2	1,0	0,5	21,0
-	Суп картофельный	50	1,0	4	1,9	7,6	1,4	5,3	0,8	16
-	Суп из св. св.	50	3,4	4,7	9,8	8,2	3,9	1,8	-	172,4
-	Свиные сосиски	50	1,6	0,3	4,2	16,5	1,1	3,0	0,9	196,8
-	К. м.л. хлеб.	60	3,3	0,6	1,4	3,8	1,5	0,8	-	137,9
Итого:										
		307	50	17,0	61,0					1060,1
										1000

Повар: Г.Я.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куттинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

МЕНЮ на № 23, 10 2018 г.

№ п/п	Наименование блюда	Ма сса гр.	Пищевые вещества						Эн. цен к- кал	
			Б	Ж	У	С	М	Fe		
Завтрак:										
-	Чаша вугор и молочная каша	250	7,6	0,0	16,2	2,7	9,9	3,6	2,6	267,3
-	Молоко с маслом	100	0,7	1,6	0,9	3,1	1,8	2,0	1,3	125,1
-	К. м.л. хлеб.	60	3,3	0,6	1,4	3,8	1,5	0,8	-	137,9
Обед:										
-	Борщ из свежих овощей и картофеля	300	1,8	4,2	0,9	4,3	4,4	11,8	1,5	180,3
-	Т. м. сладкий	300	1,3	8,9	4,5	3,6	4,8	10,3	0,4	667,4
-	Компот из черной смородины	200	1,6	0,3	4,7	2,5	3,0	0,9	0,8	196,8
-	К. м.л. хлеб.	60	3,3	0,6	1,4	3,8	1,5	0,8	-	137,9
Итого:										
		910	13,4	14,8	26,8	12,4	23,4	26,6	2,1	1122,8
										1000

Повар: Г.Я.



Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Мари-Куптинская  
 основная общеобразовательная школа»  
 Орлова Г.Я.

2019 г.

МЕНЮ на « 24 »

№ п/п	Наименование блюда	Ма сса гр.	Пищевые вещества						Эн. цен к- кал
			Б	Ж	У	С	М	Fe	
			ж	г	а	с	г		
	Завтрак:								
-	Каши пшеничная	200	187	6,7	63,1	17,8	667	660	309,6 ккал
-	трюфель с сли								
-	Борщ свиной	58	9,2	1,7	0,9	182,7	19	18	172,8 ккал
-	Чай из бузины	200	116	0,3	172,5	8	96,0	0,8	196,8 ккал
-	Чай пшеничный	50	39,5	0,9	21,5	16,0	0,55	-	116,9 ккал
	Обед:								
-	Суп картофельный в мультиварке	300	18	3,93	4,87	59,1	1,8	0,99	140,108,8 ккал
-	Свекольный суп в мультиварке	200	5,1	0,5	2,8	11,0	7,5	0,85	269,2 ккал
-	Суп картофельный в мультиварке	30	3,86	0,85	-	2,6	4,5	0,3	64,332,0 ккал
-	Чай с лимоном	200	153	-	9,87	138	130	6,8	41,6 ккал
-	Чай зеленый	60	33,6	0,66	19,0	13,3	0,25	1,8	73,7 ккал
	Итого:								889,55 ккал

Повар: Иванов