

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ № 1 Костромское

Ю.В. Плюснин

МЕНЮ

На *капуста* 2025

1-11 классы

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры Возрастная категория: с 7 до 11 лет	Стоимость блюда
		Б	Ж	У			
2 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/200	8	11	29	270	№174	27,95
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383	21,60
Хлеб: в/с	1/40	3	1	19	94	ПР	3,69
Груши свежие	1/100	1	1	10	43	№338	30
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Б	Ж	У			
2 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/250	10	12	35	350	№174	35,31
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383	21,60
Бутерброд с сыром	1/40	7	6	14	122	№3	19,65
Груши свежие	1/100	1	1	10	43	№338	30

Для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 7 лет до 11 лет	
2 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/200	8	11	29	270	№174	27,95
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383	21,60
Бутерброд с сыром	1/40	7	6	12	122	№3	19,65
Груши свежие	1/100	0	0	10	43	№338	30
ОБЕД							
Борщ из свеж.капусты с карт.и тушенкой	1/200	5	6	12	114	№67	24,90
Рыба запечен.в омлете	1/100	13	13	16	198	№166	66,97
Картофельное пюре	1/188	4	6	25	165	№312	27,80
Компот из с/ф	1/200	1	0	32	133	№349	6,60
Хлеб в/с	1/40	3	0	19	94	ПР	3,69
Перец сладкий (порц.нарезка)	1/80	1	0	4	22	№655	45

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ № 1 Костромское

Ю.В. Плюснин

МЕНЮ

На 2 апреля 2025

1-11 классы

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет	
3 день							
ЗАВТРАК							
Плов	1/160	13	19	33	390	№265	53,58
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	№376	2,20
Хлеб в/с	1/40	3	1	19	94	ПР	3,69
Перец сладкий	1/100	1	0	4	22	№71	55
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше	
3 день							
ЗАВТРАК							
Плов	1/200	17	22	41	502	№265	59,93
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	№376	2,20
Хлеб в/с	1/40	3	1	19	94	ПР	3,69
Перец сладкий	1/110	1	0	4	24	№71	60

Для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 7 лет до 11 лет	
3 день							
ЗАВТРАК							
Суп с мол.макар.изделиями	1/150	3	3	17	90	№120	16,80
Чай сахаром	1/200	0	0	15	60	№376	2,20
Сочень со сгущенкой	1/60	10	8	26	212	№пр	48
Апельсин	1/100	1	0	20	90	№341	30
ОБЕД							
Суп карт.п бобовыми	1/200	11	10	13	92	№45	24,12
Плов	1/160	13	19	33	390	№265	53,58
Кисель плодоягодный	1/200	1	0	29	116	№774	6,10
Хлеб в\с	1/40	3	0	19	94	пр	3,69
Кукуруза консервированная п\пр	1/100	1	0	4	22	№71	28,05

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ с. Костромское

Ю.В. Плюснин

2025

МЕНЮ
На Завтрак

1-11 классы

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры Возрастная категория: с 7 до 11 лет	Стоимость блюда
		Б	Ж	У			
4 день							
ЗАВТРАК							
Котлеты рублен.из птицы	1/90	11	11	11	204	№294	38,05
Мак.изделия отварные	1/180	6	5	38	240	№202,203	12.36
Компот их плодов или ягод сушеных	1\200	1	0	28	115	№348	6.60
Огурец свежий	1/60	0	0	1	4	№71	21,45
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Б	Ж	У			
4 день							
ЗАВТРАК							
Котлеты рублен.из птицы	1/100	12	12	11	286	№294	43.72
Мак.изделия отварные	1/200	6	6	43	208	№202,203	14,74
Компот их плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348	6.60
Огурец свежий	1/100	0	0	1	12	№71	34,6
Яблоко	1/100	0	0	10	43	№338	30

Для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 7 лет до 11 лет	
						4 день	
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	8	11	21	224	№181	29,46
Бутерброд с маслом	1/30	2	6	11	102	№1	17,35
Чай с лимоном	1/200	1	1	16	11	№378	1,11
Яблоко	1/100	0	0	10	43	№338	30
ОБЕД							
Суп карт.с мяс.фрикад.	1\200	8	5	15	141	№48	54,82
Поджарка	1\90	15	18	14	389	№251	48,77
Каша рассыпчатая рисовая	1/150	4	4	38	204	№302,171	14,55
Хлеб в\с	1/40	4	0	19	94	ПР	3,69
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348	6,60
Огурец свежий	1/60	0	0	1	4	№71	21,45

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ с. Костромское
Ю.В. Плоснин

МЕНЮ
На 4 апреля 2025

1-11 классы

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры Возрастная категория: с 7 до 11 лет	Стоимость блюда
		Б	Ж	У			
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшен.мол.жид.	1/200	9	11	27	284	№112	25,96
Какао со сгущ. молоком	1/200	4	4	25	138	№383	21,60
Рогалик с маком	1/40	3	3	18	76	пр	41
Яблоко свежее	1/100	0	0	10	47	№338	30
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Б	Ж	У			
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая рассып.	1/200	11	8	52	325	№302,171	14,60
Гуляш	1/100	5	12	3	152	№260	60,35
Хлеб в/с	1/50	4	1	24	117	ПР	4,61
Сок яблочный	1/200	2	0	6	35	№293	19,00

Для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 7 лет до 11 лет	
5 день							
ЗАВТРАК							
Каша пшен.мол.жид.	1/200	8	11	43	284	№112	25,96
Какао со сгущ. молоком	1/200	4	4	25	138	№383	21,60
Рогалик с маком	1/40	1	1	24	76	пр	41
Груша свежая	1/100	0	0	10	43	№338	30
ОБЕД							
Суп из овощей	1/200	12	8	13	122	№44	15,82
Мақ.изделия отварные	1/150	6	5	26	168	№309,202	11,90
Гуляш	1/100	5	12	3	152	№260	60,35
Хлеб в/с	1/40	3	0	19	94	ПР	3,69
Сок яблочный	1/200	2	0	6	35	№293	19
Икра кабачковая консерв.	1/100	1	5	18	129	ПР	30