

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ с. Костромское

Ю.В. Плюснин

МЕНЮ
На 5 мая 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	
6 день							
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	1/180	11	11	29	275	№291	37,62
Компот из сухофруктов	1/200	1	0	32	133	№349	6,60
Хлеб в/с	1/40	3	0	19	94	ПР	3,69
Салат из солён.огур.с луком	1/80	1	4	2	47	№21	22,17
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше	
6 день							
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	1/230	14	14	31	351	№291	51,05
Компот из сухофруктов	1/200	1	0	32	133	№349	6,60
Хлеб в/с	1/60	5	1	29	140	ПР	5,54
Салат из солён.огур.с луком	1/100	1	5	3	59	№21	27,27

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	
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/200	8	11	29	270	№174	27,95
Чай с молоком	1/200	2	2	16	81	№378	7.25
Плюшка сдобная	1/80	6	7	45	267	Пр	40
Яблоко	1/100	0	0	10	43	№338	30
ОБЕД							
Суп карт.с бобовыми	1/200	11	10	13	92	45	15,25
Плов из птицы	1/180	11	11	29	275	№291	37,62
Компот из с/ф	1/200	1	0	32	133	№349	6,60
Салат из солён.огур.с луком.	1/80	1	4	2	47	№21	22,17
Хлеб в/с	1/40	3	0	19	94	ПР	3,69

Для детей с ОВЗ

И страшеНаименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет старше	
6 день							
ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая	1/250	10	12	35	350	№174	35.31
Чай с молоком	1/200	2	1	16	81	№378	7.25
Плюшка сдобная	1/80	6	7	45	267	Пр	40
Яблоко	1/100	0	0	10	43	№338	30
ОБЕД							
Суп карт.с бобовыми	1/250	13	12	16	115	45	18.70
Плов из птицы	1/230	14	14	31	351	№291	51,05
Компот из с/ф	1/200	1	0	32	133	№349	6,60
Салат из солён.огур.с луком.	1/100	1	5	3	59	№21	27.27
Хлеб в/с	1/60	5	1	29	140	ПР	5.54

Ю.В. Плюсин

MEHIO

На *6 июля* 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	
7 день							
ЗАВТРАК							
Макароны отв.с сыром	1/150	10	9	26	204	№204,202	26,65
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	105	№348	6,60
Пряники	1/20	6	8	19	155	ПР	7,60
Хлеб	1/30	2	0	14	70	ПР	2,77
Груши свежие	1/100	0	0	10	43	№338	30
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше	
7 день							
ЗАВТРАК							
Макароны отв.с сыром	1/200	14	12	34	302	№204,202	32,76
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	105	№348	6,60
Сочень с творогом	1/60	6	8	19	169	ПР	48
Груши свежие	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	
7 день							
ЗАВТРАК							
Макароны отв.с сыром	1/150	10	9	26	204	№204,202	26,65
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383	21,60
Вафли	1/30	4	7	9	104	ПР	11,40
Груши свежие	1/100	0	0	10	43	№338	30
ОБЕД							
Суп с морской капустой,со сметаной	1/200	6	3	11	108	№ к/с.	41,57
Рагу из свинины	1/200	15	18	28	432	№263	53,84
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348	6,60
Хлеб в\с	1/40	3	0	19	94	ПР	3,69
Огурец свежий	1/100	0	0	1	12	№71	34,65

Для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше	
7 день							
ЗАВТРАК							
Макароны отв.с сыром	1/200	14	12	34	302	№204,202	32.76
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	3	25	138	№383	21.60
Вафли	1/50	2	15	32	265	ПР	19
Груши свежие	1/100	0	0	10	47	№338	30
ОБЕД							
Суп с морской капустой,со сметаной	1/250	8	4	14	135	№ к/с.	45.92
Рагу из свинины	1/230	18	20	32	478	№263	62,44
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348	6,60
Хлеб в\с	1/60	5	1	29	140	ПР	5,54
Огурец свежий	1/100	1	0	2	12	№71	34.65



МЕНЮ
На 7 мая

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	
8 день							
ЗАВТРАК							
Варени.с карто.и слив мас.	200	8	11	28	265	№395	61,80
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№376	2,20
Хлеб в/с	30	2	0	14	70	ПР	2,77
Вафли	30	4	7	9	104	ПР	11,40
Огурец свежий	60	1	0	2	12	№71	21,45
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше	
8 день							
ЗАВТРАК							
Варени.с карто.и слив мас.	230	11	15	37	386	№395	70,80
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№376	2,20
Сочень со сгущенкой	1/60	10	8	26	212	ПР	48
Огурец свежий	1/100	1	0	2	12	№71	34,65

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	
8 день							
ЗАВТРАК							
Вареник.с картоф.и слив.мас	200	8	11	28	265	№395	61,80
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№376	2,20
Сочень со сгущенкой	1/60	10	8	26	212	ПР	48
Апельсин свежий	1/100	1	0	20	90	№341	30
ОБЕД							
Борщ из свеж.капусты с карт.и тушеной	1/200	5	6	12	114	№67	24,90
Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	10	5	4	105	№229	54,17
Картофель отварной	1/200	4	6	31	190	№310	35,35
Икра кабачковая консерв.п/пр.	1/100	1	5	18	129	№93	30
Сок яблочный	1/200	2	0	6	36	№293	19
Хлеб в/с	1/40	3	0	19	94	ПР	3,69

Для детей с ОВЗ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры	Стоимость блюда
		Б	Ж	У		Возрастная категория12лет и старше	
8 день							
ЗАВТРАК							
Вареник.с картоф.и слив.мас	230	11	15	37	386	№395	70.80
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№376	2,20
Сочень со сгущенкой	1/60	10	8	26	212	ПР	48
Апельсин свежий	1/100	1	0	20	90	№341	30
ОБЕД							
Борщ-из свеж.капусты с карт.и тушеной	1/250	6	7	14	142	№67	27.60
Рыба,тушеная в томате с овощами	1/120	12	6	5	126	№229	59.12
Картофель отварной	1/230	4	7	35	218	№310	38.05
Икра кабачковая консерв.п/пр.	1/100	1	5	18	129	№93	30
Сок яблочный	1/200	2	0	6	36	№293	19
Хлеб в/с	1/60	5	1	29	140	ПР	5,54