

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29, г. Чунский



МЕНЮ

на «27» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность	12-18 лет	Энергетическая ценность
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы	60/100	5-36	55,68	8-87	92,8
Щи из свежей капусты	200/250	8-45	121,44	10-18	151,8
Плов из курицы	180/220	26-38	274,8	33-91	341,98
Компот из кураги	200	11-70	114,8	11-70	114,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	43,32
Итого		58-09		70-86	

Повар


Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 9 г. Итатунский



«27» января 2025 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «27» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)
Завтрак					
Каша пшеничная	200/250	10-61	186,49	12-,1	283,11
Кофейный напиток	200	12-10	100,6	12-10	100,6
Бутерброд с повидлом	60	14-93	170,1	14-93	170,1
Йогурт	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Итого		78-64		78-64	
Обед					
Салат из свеклы	60/100	5-36	55,68	8-87	92,8
Щи из свежей капусты	210/250	8-45	121,44	10-18	151,8
Плов из курицы	180/220	26-38	274,8	33-91	341,98
Компот из кураги	200	11-70	114,8	11-70	114,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	43,32
Итого		58-09		70-86	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 29 г. Чунский



МЕНЮ

на «28» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность	12-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
Горошек консерв.,	60/100	14-85	24	31-90	40
Суп с макаронными изделиями	250	4-83	87,2	6-20	135,75
Биточки рыбные	90/100	39-68	210	42-87	218,95
Рис отварной	150/180	12-01	209,7	13-14	251,64
Напиток шиповника	200	7-49	88,2	7-49	88,2
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	44,1
яблоко	100	17-50	49,5	17-50	49,5
Итого		102-46		108-40	

Повар

 Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 20 г. Иркутский



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «28» января 2025 года

Наименование	Выход продукта (гр)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность кал
<i>Завтрак</i>					
Масло	5/10	5-75	44	11-50	88
Сыр	15/20	14-08	54	18-48	72
Каша из риса и пшена	220/250	20-75	261,92	21-06	297,64
Чай с сахаром	200	2-01	50	2-01	50
Хлеб пшеничный	30	2-88	70,14	2-88	70,14
Итого		41-07		51-53	
<i>Обед</i>					
Горошек консервированный	60/100	14-85	24	31-90	40
Суп с макаронными изделиями	200/250	4-83	87,2	6-20	135,75
Биточки рыбные	90/100	39-68	210	42-87	218,95
Рис отварной	150\180	12-01	209,7	13-14	251,64
Напиток из шиповника	200	7-49	88,2	7-49	88,2
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,1
яблоко	100	17-50	49,5	17-50	49,5
Итого		102-46		108-40	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 10 «Сельский



«29» января 2025 года

МЕНЮ

на «29» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Обед</i>					
Соленый огурец	60/100	16-81	6	30-56	10
Борщ с капустой и картофелем	210/250	9-80	87,7	11-59	110,67
Жаркое по-домашнему	170/200	53-68	251,73	69-31	312,4
Сок яблочный	200	28-00	84,8	28-00	84,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	43,32
банан	100	18-00	105,6	18-00	105,6
Итого		132-49		149-94	

Повар

 Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 7 «УТВЕРЖДАЮ»



«29» января 2025 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «29» января 2025 года

Наименование	Выход продукта (гр)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд батон с маслом	40/60	15-10	108,8	20-85	163,2
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/230	81-15	289	93-86	332,35
Чай без сахара	200	0-66	1,4	0-66	1,4
Хлеб ржаной	60	5-60	103,98	5-60	103,98
Итого		96-91		115-37	
<i>Обед</i>					
Огурец соленый	60/100	16-81	6	30-56	10
Борщ с капустой и картофелем	200/250	9-80	87,7	11-59	110,67
Жаркое по-домашнему	170/220	53-68	251,73	69-31	312,4
Сок	200	28-00	84,8	28-00	84,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	43,32
банан	100	18-00	105,6	18-00	105,6
Итого		132-49		149-94	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 290 Кузнецкий



МЕНЮ

На « 30» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность(ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
Помидор соленый	60/100	15-62	13,20	22-73	22
Суп картофельный с фасолью	200/250	8-25	108,6	10-39	135,75
Шницели мясные	90/100	59-15	172	71-17	226
Каша гречневая	150/180	10-26	243,75	11-52	292,5
Компот из сухофруктов	200	5-00	132,8	5-00	132,8
Хлеб пшеничный	40	4-08	105,2	4-08	105,2
Хлеб ржаной	20	2-12	43,32	2-12	43,32
Итого		104-48		113-86	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 79 г. Чунский



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

«30» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(гр)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>					
Каша манная	200/250	22-01	279,4	24-05	349,25
Чай с лимоном	200	4-01	61	4-01	61
Бутерброд с повидлом	60/60	14-93	170,1	14-93	170,10
Хлеб ржаной	40	3-56	69,32	3-56	69,32
Итого		44-51		46-55	
<i>Обед</i>					
Помидор соленый	60/100	15-62	13,2	22-73	22
Суп картофельный с фасолью	200/250	8-25	108,6	10-39	135,75
Шницели мясные	90/100	59-15	172	71-17	226
Каша гречневая	150/180	10-26	243,75	11-52	292,5
Компот из сухофруктов	200	5-00	132,8	5-00	132,8
Хлеб пшеничный	45	4-08	105,21	4-08	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,1
Итого		104-48		113-86	

Повар


Л.Г. Хомяк



МЕНЮ

на «31» января 2024 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
Салат из моркови с горошком	60/100	12-56	73,2	22-10	122
Суп с домашней лапшой	200/250	17-48	111	21-74	139
Печень тушеная с томатом	100/120	38-70	165	39-97	198
Картофельное пюре	150/180	15-58	112,5	19-19	135
Компот черносливом	200	11-00	88,4	11-00	88,4
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,10
Итого		101-52		120-20	

Повар

 Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 210 г. Чунский



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «31» января 2025 года

Наименование	Выход продукта(г р)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>					
Батон	30/50	3-60	40,14	3-60	66,9
Сыр	15/20	14-08	54	18-48	72
масло		17-25	132	20-70	158,4
Суп молочный (гречка)	200/250	12-16	141,6	14-76	177
Чай с молоком	200	5-71	81	5-71	81
Хлеб пшеничный	40	3-38	93,52	3-38	93,52
Йогурт 2,5%	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Итого		97-18		107-63	
<i>Обед</i>					
Салат из моркови с горошком	60/100	12-56	73,2	22-10	122
Суп с домашней лапшой	200/250	17-48	111	21-74	139
Печень тушеная с томатом	100/120	38-70	165	39-97	198
Картофельное пюре	150/180	15-58	112,5	19-19	135
Компот черносливом	200	11-00	88,4	11-00	88,4
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,10
Итого		101-52		120-20	

Повар

Л.Г. Хомяк