



## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково  
 на 1 неделю, понедельник 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	1/200/10	295	1/150/10	221
	Чай с лимоном	1/200/15/7	62	1/200/15/7	62
	Бутерброд из хлеба пшеничного с отварной курицей	1/30/20	174	1/30/20	174
	Фрукт	1/100	47	1/100	47
	Печенье (или вафля)	20	76,0	20	76,0
	<b>Итого ккал:</b>		<b>654</b>		<b>580</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста б/к) с растительным маслом	1/100	100	1/75	58
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль красная) с курицей	1/250/17,5	186	1/250/17,5	175
	Курица тушеная в соусе молочном	1/100/20	162	1/80/20	155
	Каша рассыпчатая гречневая	1/200	244	1/150	244
	Компот из вишни	1/200	117,0	1/200	117,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>906,0</b>		<b>888</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р. Вагабова



«Утверждаю»  
 Директор ООО «УРА»  
 С. В. Томашов

## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково

на 1 неделю, вторник 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Помидор свежий- нарезка	1/30	33	1/30	18
	Рисовая каша рассыпчатая с маслом и овощами (зеленый горошек, кукуруза отварная)	1/170/50/10	343	1/150/30/10	258
	Фрикадельки из мяса в сметанном соусе	1/100/20	308	1/50/20	246
	Какао с молоком	1/200	125	1/200	125
	Хлеб пшеничный йод	1/20	47	1/20	47
	Фрукт	1/100	46	1/100	46
	<b>Итого ккал:</b>		<b>791</b>		<b>740</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из моркови с яблоками	1/100	40	1/75	31
	Борщ с фасолью, картофелем и курицей	1/250/17,5	156	1/250/17,5	156
	Печень тушеная в соусе сметанном с морковью и луком	1/140	198	1/100	166
	Макаронные изделия отварные	1/200	269	1/150	202
	Компот из ягод	200	117,0	200	117 ,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>919</b>		<b>811</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р. Вагабова

«Утверждаю»  
 Директор ООО «УРА»  
 С.В. Томапов



## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково

на 1 неделю, среда 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Каша молочная пшениная с маслом	1/200/10	309	1/150/10	298
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	81	1/150/50	81
	Хлеб пшеничный йод/ сыр порц	1/20/20	116	1/20/20	116
	Фрукт	1/100	43	1/100	43
	Пряник	1/20	76,0	1/20	76,0
	<b>Итого ккал:</b>		<b>625</b>		<b>614</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	73	1/75	55
	Расольник Ленинградский с курицей	1/250/17,5	145	1/250/17,5	134
	Плов с мясом	1/250	544	1/200	544
	Кисель из ягод	200	115,0	200	115,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>1016</b>		<b>986,2</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р.Вагабова

«Утверждаю»  
Директор ООО «УРА»

С.В. Томашов

## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково  
на 1 неделю, четверг, 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Огурец свежий - нарезка	1/30	18,0	1/30	18,0
	Каша гречневая с маслом	1/200/10	280	1/150/10	280
	Курица тушеная с луком	1/100	305	1/100	305
	Чай с сахаром	1/200/15/7	62	1/200/15/7	62
	Булочка творожная	1/50	131	1/50	131
	<b>Итого ккал:</b>		<b>796</b>		<b>796</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из белокачанной капусты с зеленью	1/100	96	1/75	74
	Суп овощной с курицей	1/250/17,5	130,0	1/250/17,5	122
	Биточки рыбные в соусе молочном	1/100/20	182	1/80/20	122
	Картофельное пюре	1/200	182	1/150	137
	Компот из ягод	1/200	62	1/200	62
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>791</b>		<b>656</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар



Р. Вагабова



«Утверждаю»  
 Директор ООО «УРА»  
 С.В. Томашов

## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково на 1 неделю,  
 пятница, 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Овощи припущенные (зеленый горошек, кукуруза) с маслом	1/100	122	1/50	61
	Макаронное изделия отварные	1/200	202	1/150	202
	Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	1/100	298	1/50	164
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	101	1/200	101
	Хлеб пшеничный йод	1/20	47	1/20	47
	Фрукт	1/100	47	1/100	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>817</b>		<b>622</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из б/кач капусты с яблоками	1/100	60	1/75	68
	Щи по - уральски с крупой	1/250/17,5	69	1/250/17,5	69
	Котлеты рубленые в соусе сметанном	1/100/20	308	1/80/20	246
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	1/200/5	308	1/150/5	220
	Компот из смеси ягод	1/200	62	1/200	62
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>945</b>		<b>803</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р.Вагабова

«Утверждаю»  
 Директор ООО «УРА»  
 С.В. Томашов



## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково на 2 неделю,  
 понедельник 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/200/10	303	1/150/10	286
	Чай с сахаром	1/200/15	62	1/200/15	62
	Бутерброд с курицей	1/30/20	174	1/30/20	174
	Фрукт	1/100	47	1/100	47
	Печенье (или вафля)	20	76,0	20	76,0
	<b>Итого ккал:</b>		<b>662</b>		<b>644,60</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из овощей с сухофруктами	1/100	154	1/75	118
	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250/17,5	86	1/250/17,5	86
	Курица тушеная в соусе молочным	1/120/20	200	1/80/20	186
	Рис отварной	1/200	280	1/150	210
	Компот из вишни	1/200/15	62,0	1/200	117,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>920,6</b>		<b>856</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р. Вагабова



## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково на 2 неделю,  
вторник 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Огурец свежий нарезка	1/30	4	1/30	4
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	81	1/150/50/15	81
	Мясо тушеное с овощами	1/100/20	315	1/50/20	246
	Каша рассыпчатая гречневая	1/200	150,0	1/20	69,0
	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	47,0	1/20	47,0
	Фрукт	1/100	92	1/100	43
	<b>Итого ккал:</b>		<b>640</b>		<b>640,60</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из б/капусты с зел.луком или морковью	1/100	96	1/75	74
	Рассольник домашний	1/250/17,5	115	1/250/17,5	115
	Тефтели мясные с рисом в соусе сметанном с луком	1/100/20	283	1/80/20	189
	Макаронные изделия отварные	1/200	269	1/150	202
	Компот из ягод	200	117,0	200	117,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>1018</b>		<b>823,12</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар \_\_\_\_\_

Р. Вагабова

«Утверждаю»  
 Директор ООО «УРА»  
 С.В. Томашов




## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково на 2 неделю,  
 среда 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Каша пшенная вязкая с тыквой и маслом сливочным	1/200/7	302	1/150/10	286
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1/200	101	1/200	101
	Сыр порционно	1/20	69	1/20	69
	Пряник	20	76	20	76
	Фрукт	1/100	46	1/100	46
	Хлеб пшеничный йод.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>766</b>		<b>625</b>
	<b>Стоимость завтрака :</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат овощной с яблоком (капуста, морковь, свекла)	1/100	85	1/75	65
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250/17,5	80	1/250/17,5	80
	Куриные окорочка тушеные в соусе	1/100/20	438	1/80/20	135
	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	1/200/10	258	1/150/10	258
	Компот из сливы	200	117,0	200	117,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>1117</b>		<b>794</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар



Р.Вагабова



«Утверждаю»  
 Директор ООО «УРА»  
 С. В. Томашов



## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково на 2 неделю,  
 четверг 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорийность ккал	Выход (грамм)	Калорийность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Помидор свежий	1/30	18	1/30	18
	Плов с мясом	1/250	680	1/200	544
	Какао с молоком и сахаром	1/200	125	1/200	125
	Хлеб пшеничный йодированный	1/20	47	1/20	47,0
	Фрукт	1/100	47	1/100	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>917</b>		<b>781</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	1/100	71	1/75	54
	Суп картофельный с горохом	1/250/17,5	148	1/250/17,5	148
	Фрикадельки рыбные в соусе томатном (3 шт в порции)	3/40/20	240	2/40/20	160
	Картофельное пюре	1/200	182	1/150	137
	Кисель из плодов и ягод	1/200	115,0	1/200	115,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>1098</b>		<b>753</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р.Вагабова

«Утверждаю»  
Директор ООО «УРА»

С.В. Томашов



## М Е Н Ю

для обучающихся 1-9 классов МАОУ ООШ п. Мельниково на 2 неделю,  
пятница 2022 года

№ п/п	Наименование	Выход (грамм)	Калорий- ность ккал	Выход (грамм)	Калорий- ность ккал
	<b>завтрак</b>	дети 5-9 классов		дети 1-4 классов	
	Огурец свежий	1/30	4	1/30	4
	Макаронные изделия отварные	1/200	202	1/150	202
	Курица тушеная в соусе томатном	1/100/20	298	1/50/20	164
	Чай с молоком и сахаром	1/150/50/15	81	1/150/50/15	81
	Фрукт	1/100	43	1/20/10	138
	<b>Итого ккал:</b>		<b>502</b>		<b>438</b>
	<b>Стоимость завтрака:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>
	<b>обед</b>				
	Салат из капусты б/к соленых огурцов	1/100	59	1/75	45
	Борщ с картофелем и капустой	1/250/20	117	1/250/17,5	117
	Печень по Строгановски в сметанном соусе с луком	1/120	222	1/100	185
	Рис отварной	1/200	252	1/150	210
	Компот из вишни	1/200	117,0	1/200	117,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	92	1/40	92
	Хлеб пшеничный йодир.	1/20	47	1/20	47
	<b>Итого ккал:</b>		<b>906</b>		<b>813</b>
	<b>Стоимость обеда:</b>		<b>99,64</b>		<b>92,47</b>

Повар

Р. Вагабова