



Утверждено: *Л. А. Юсупов*
 Директор *Александровской*
 СДМ ш. *В. И. Ветёхина*
Т. Я. Корсакова



Утверждено:
 Руководитель (ИП)
 Шкуропатов ПА

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры										

ДЕНЬ 1

Суп молочный макаронный	200	4,67	3,8	17,29	123,44	0,06	0,6	16,4	0,256	124,9	104,7	16,65	0,374	35,62	Могильный 2017год№120
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	45	Могильный 2017год№14
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,855	0	Могильный 2017год№376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	45	Могильный

Итого за первый день	530	8,19	12,57	58,761	384,822	0,154	11,5	56,4	1,178	166,3	152,9	34,85	3,927	125,62	
----------------------	-----	------	-------	--------	---------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--



Утверждено: *А. Ю. Давыдов*
 Руководитель *Давыдов Александр Александрович*
 ССМ ш. *В. И. Верёвкин*
Т. Я. Корольева



Утверждено:
 Руководитель (ИП)
 Шкуронатов ПА

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры											

ДЕНЬ 2

Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,317	17,477	229,8	0,162	19,49	157,7	1,937	75,47	190,3	32,88	2,334	303,58	Могильный №212
Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	0,022	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14	15	Могильный
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный №382
Булочка(Батон)	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,25	0,1	2,5	1,365	8,053	33	6,298	0,445	0	Могильный
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0,467	13,53	19,5	3,6	0,36	0	Могильный
Итого за второй день	420	19,57	19,247	72,36	542,11	0,501	22,68	168,4	3,819	206,9	349,3	72,09	4,259	318,58	



Утверждено: А.А.С.
 Директор ЛБСФ Карелии
 С.А.И.
 Т.А. Корольева



Утверждено:
 Руководитель (ИИП)
 Шкуропатов П.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры											
Котлета	60	8,27	10,02	131	0,074	2,066	7,5	1,57	19,4	106,3	17,45	1,633	0	Могильский 2017год №268
Макаронны отварные с маслом	150	6,038	4,575	219,481	0,093	0	21,33	0,871	13,93	49,49	8,858	0,901	0	Могильский 2017год №509
Овонци(сезон)	40	0,52	0,04	10,4	0,032	80	0	0	3,2	0	2,8	0,2	0	Кучма №38
Хлеб пшеничный	50	3,08	1,4	130,6	0,078	1	0	0,778	22,56	32,5	6	0,6	0	Могильский
Чай с лимоном	187	0,054	0,006	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0,14	Могильский 2017год №377

ДЕНЬ 3

Итого за третий день	487	17,97	16,041	84,11	0,28	85,57	28,83	3,231	67,04	198	40,53	4,277	0,14	
----------------------	-----	-------	--------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	------	--



Утверждаю: *Ирина Сергеевна*
 Руководитель лаборатории *Ирина Сергеевна*
 СОСШ им. А.М. Горького
 Т.А. Королькова

Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Шкуронатов Павел Александрович

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы										
Запеканка творожная со сметаной 150/15	165	16,895	15,104	34,429	371,42	0,092	1,748	61,8	2,596	180,3	225,2	36,27	0,998	651,99 Могильный 2017год №224
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	22 Могильный 2017год №379
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	10 Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0 Могильный
Итого за четвертый день	485	20,74	16,42	73,47	557,8	0,22	40,75	100,8	3,518	370,3	351,5	61,47	2,581	735,6

ДЕНЬ 4



Утверждаю:
 Директор МБОУ «Средняя школа №1»
 Соловьев В. В. Верещинин
 Т. А. Королькова



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Шкуронатов П. А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры											
Гуляш 45/45	90	13,88	14,9	3,47	0,07	4,05	0	1,94	10,94	145,3	20,7	2,14	63,2	Могильский 2017год №260
Огурец(сезон)	30	0,21	0,03	0,57	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	Могильский 2017год №70
Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	0,16	25,94	26,3	0,189	45,62	98,07	33,11	1,225	22,52	Могильский 2017год №312
Чай с лимоном	187	0,054	0,05	9,165	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,9	0,14	Могильский 2017год №577
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,561	0,06	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильский 2017год №312
Итого за пятый день	497	20,463	20,101	55,948	0,364	72,39	26,3	2,991	122,1	304,9	78,93	4,978	98,72	

ДЕНЬ 5



Утверждено
Директор ФГБН ВНИИТСиП
С.И. Шишкин
20.01.24
Т.А. Королькова



Утверждено:
 Руководитель (ИИР)
 Шкуронатов П.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры											

ДЕНЬ 6

Рыба тушеная с овощами 70/30	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,6	3,551	42,67	118,9	21,95	0,743	22,35	Мотильный 2017год №234
Картофельное пюре	180	4,614	6,45	48,204	269,322	0,053	0	32	0,34	7,782	100	32,54	0,671	22,52	Мотильный 2017год №312
Овощи(сезон)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9	Мотильный 2017год №75
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	Мотильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,047	0,6	0	0,467	13,53	19,5	3,6	0,36	0	Мотильный

Итого за шестой день	520	17,853	17,764	87,562	582,66	0,252	8,688	53,6	4,568	73,13	254,4	68,49	2,897	84,77	
----------------------	-----	--------	--------	--------	--------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--



Утверждено: *А.А. Мухоморова*
 Директор *М.В. Дурыгина*
 СМЛ им. В.И. Верещагина
 Т.А. Коромыцкая



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Шкуронатов ПА

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры											
Сырники из творога со сметаной 100/15	115	18,88	21,8	12,22	0,182	1,918	72	3,941	158,6	232,4	37,44	1,09	665,03	Могильный 2017год №268
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	0,06	0,8	0	0,622	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	40	0	25	0,3	45	Могильный
Итого за сельмой день	435	25,862	25,831	57,224	0,282	183,2	80,2	4,573	317,9	352,5	92,35	3,2	710,03	



Утверждаю: *Л. Д. Д.*
 Директор ФГБУ «ВНИИЗЭС»
 САМ ш. № 11/11/11/11/11
 Т. А. Корсакова



Утверждено:
 Руководитель (ИП)
 Шкуронатов ПА

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы											
Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	1,25	34,76	422,4	40,53	1,48	208,37	2017год №291
Овощи(сезон)	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	3	2017год№70
Чай с сахаром	180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,1	0	0	4,95	8,24	4,4	0,853	0	2017год№376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	0	Мотильный
Печенье	15	0,075	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24	0	Мотильный

ДЕНЬ 8

Итого за восьмой день	415	16,065	8,2	69,731	419,702	0,151	6,72	14,6	1,8	57,16	476,1	63,38	3,523	211,37	
-----------------------	-----	--------	-----	--------	---------	-------	------	------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	--

Утверждаю:
 Директор ЛФОРУРОВОЙ
 СОШ им. В. М. Водкина
 Т. А. Корольева



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)*
 Шкуронатов ПА

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
	г	шт	Белки	Жиры											

Птица-куры тушеные в соусе 50/40	90		6,96	6,17	6,88	110,93	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,1	17,57	1,17	20,4	Могильный №290
Макаронные изделия отварные	150		6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0	21,33	0,871	13,93	49,49	8,858	0,901	0	Могильный №309
Салат из капусты с морковью	60		0,924	3,05	5,617	54,203	0,018	21,45	0	1,391	24,18	17,93	9,8	0,333	0	Могильный №45
Чай с лимоном	187		0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,5	0	0,012	7,35	9,56	5,12	0,883	0	Могильный №377
Хлеб пшеничный	40		3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Итого за девятый день	527		17,02	14,92	80,72	527,026	5,274	33,17	57,03	4,914	102,2	230,1	58,15	6,067	20,4	

Утверждаю
Директор ИВБОУ Ардеевской
СШ им. В.М. Верейского
Т.А. Корсакина



Утверждаю:
 Руководитель (ИИ)
 Шкуронатов П.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся, получающих начальное общее образование

НА 2023-2024 год

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	№ рецептуры
		Белки	Жиры											

ДЕНЬ 10

Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,32	0,091	0,491	40,59	0,174	105,3	129,3	30,02	0,666	56,07	Могильный 2017 год №175
Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,02	0,486	8,197	0,01	101,3	94,12	25,11	0,83	0	Могильный 2017 год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,062	0,8	0	0,62	18,04	26	4,8	0,48	0	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	0	Могильный

Итого за десятиый день	500	11,6	12,47	82,648	492,85	0,199	6,937	94,79	1,306	443,7	393,5	80,93	4,476	107,67	
------------------------	-----	------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--