

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
1 неделя 1 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
Завтрак				
20	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-79	
200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 200	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	20-36	
10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	Калорийность-66, Жиры-7	11-20	
200	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ	Калорийность-35, Углеводы-8	15-17	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91	
150	МАНДАРИН 150	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	20-57	
	Итого за Завтрак	Калорийность-641, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-87	90-00	
	Итого за день	Калорийность-641, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-87	90-00	

Утверждено
Директор СОШ _____

Согласованно
ИП Ванджура О.Ю. _____



МП

МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
1 неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	5-97
180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	19-95
90	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 90	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	46-14
200	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	11-03
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-74	90-00
Итого за день		Калорийность-499, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-74	90-00

Утверждено
Директор СОШ _____

МП

Согласовано
ИП Ванджура О.Ю. _____



МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
1 неделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	5-49	
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	7-23	
90	ГУЛЯШ ИЗ индейки 90	Калорийность-133, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-4	58-48	
200	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	11-89	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91	
	Итого за Завтрак	Калорийность-587, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-80	90-00	
	Итого за день	Калорийность-587, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-80	90-00	

Утверждено
Директор СОШ _____

Согласовано
ИП Ванджура О.Ю.



МП

МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
1 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	47-91
15	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-16
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	Калорийность-28, Углеводы-7	3-62
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91
150	ЯБЛОКО 150	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	26-40
Итого за Завтрак		Калорийность-585, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-81	90-00
Итого за день		Калорийность-585, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-81	90-00

Утверждено
Директор СОШ _____

МП

Согласовано
ИП Ванджура О.Ю. _____



МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
1 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост ь питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
60	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	5-97	
180	БУЛГУР ОТВАРНОЙ 180	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	17-67	
90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90 П/Ф	Калорийность-169, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-6	48-42	
200	ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ	Калорийность-31, Углеводы-7	11-03	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91	
Итого за Завтрак			90-00	
Итого за день			90-00	

Утверждено
Директор СОШ _____


Ванджура
Оксана
Согласовано
ИП Ванджура О.Ю. _____

мп

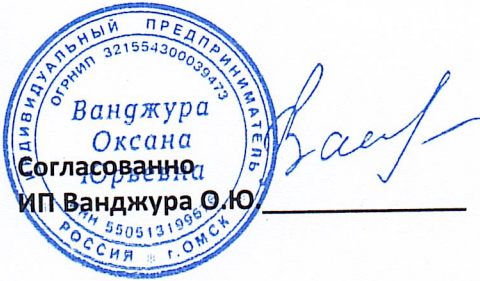
мп

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
2 неделя 1 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
Завтрак				
20	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ 20	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-79	
200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 200	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	47-31	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-51	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91	
50	ПЕЧЕНЬЕ 50	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	16-48	
	Итого за Завтрак	Калорийность-633, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-102	90-00	
	Итого за день	Калорийность-633, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-102	90-00	

Утверждено
Директор СОШ _____



МП

МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
2 неделя 2 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	17-23
200	ЧАЙ С САХАРОМ	Калорийность-27, Углеводы-7	2-02
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91
100	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 100	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	63-84
	Итого за Завтрак	Калорийность-533, Белки-29, Жиры-10, Углеводы-82	90-00
	Итого за день	Калорийность-533, Белки-29, Жиры-10, Углеводы-82	90-00

Утверждено
Директор СОШ _____

МП

Согласованно
ИП Ванджура О.Ю. _____



МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
2 неделя 3 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	САЛАТ ИЗ капусты МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-27
200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	Калорийность-312, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-48	14-76
100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф 100	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	57-65
200	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	Калорийность-32, Углеводы-7	4-41
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30	6-91
	Итого за Завтрак	Калорийность-689, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-98	90-00
	Итого за день	Калорийность-689, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-98	90-00

Утверждено
Директор СОШ _____

Согласовано
ИП Ванджура О.Ю. _____

Ванджура Оксана Юрьевна

ИНН 550513199678
РОССИЯ * Г.ОМСК

МП

МП

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
2 неделя 4 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
60	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 60	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	5-97	
210	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ 210	Калорийность-310, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-36	61-74	
200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	Калорийность-28, Углеводы-7	3-51	
60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы- 30	6-91	
50	ПРЯНИК 50,	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 35	11-87	
	Итого за Завтрак	Калорийность-667, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-108	90-00	
	Итого за день	Калорийность-667, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-108	90-00	

Утверждено
Директор СОШ _____

Согласованно
ИП Ванджура О.Ю. _____



мп

мп

ИП Ванджура О.Ю.

Меню горячих завтраков 1-4-х классов 2024
2 неделя 5 день

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимост ь питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 60	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2	5-86	
205	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 205	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31	58-67	
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11	15-68	
50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	5-76	
35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	4-03	
	Итого за Завтрак	Калорийность-514, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-81	90-00	
	Итого за день	Калорийность-514, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-81	90-00	

Утверждено
Директор СОШ _____

Согласовано
ИП Ванджура О.Ю.



МП

МП