

Утверждаю
И.П. Раменская О.С.

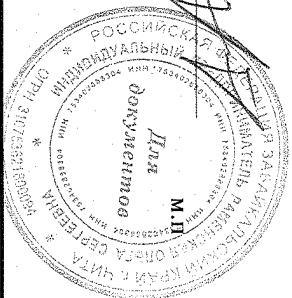
Директор МБОУ «СОШ 33» Г. Ижевск
М.П.

Неделя: вторая

День: понедельник

Меню 1-4 классов льготного питания.

3 «марта» 2025г



ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)						Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe		
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00		
54-16к-2022	Каша «Дружба»	200	5	6,8	24,1	168,9	0,07	0,12	0,53	27,2	116	27	124	0,53	19,00		
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,6	3,8	12,6	100,4	0,04	0,17	0,68	17,3	143	34	130	1,09	10,00		
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	6,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	5,00		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	4,00		
ИТОГО:		570	18	15,8	71,6	488,6	0,34	0,51	11,28	83,5	466,9	104,1	416,1	4,55	54,00		

ОБЕД

54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67								10,00
54-1с-2022	Щи из капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5								10,00
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	42,6	348,3	0,07	0,12	0,72	262	20	44	193	2,2								26,00
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58								3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62								3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84								2,00
ИТОГО:		735	26,94	27,3	100,54	738,34	0,43	0,45	15,68	1170	177,6	121,65	366,6	6,41								54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	44,94	43,1	172,14	1226,94	0,77	0,96	26,96	1253,5	644,4	225,75	782,6	10,9								

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Количество детей в полдник	
Всего детей	

Ответственный за питание

ФИО

Шеф повар

/ФИО/

Утверждаю

И.П. Раменская О.С.

М.П.

Неделя: вторая

День: вторник

Директор МБОУ «СОШ № 188»

М.П.

Меню 1-4 классов льготного питания.

4 «март» 2025г

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)			Минеральные вещества (мг)					Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
54-13-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00
188 Сб.Мог.М.П	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81	26,00
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77	7,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00
54-7соус	Соус молоч. слад.	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6	6,00
ИТОГО:		500	19,09	17,1	83,72	556,84	0,6	0,43	0,62	49,83	341,11	181,35	263,5	4,11	54,00

ОБЕД

54-183-2022	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,8	63,8	0,01	0,03	2,08	1,03	21	16	24	0,8	8,00
54-10с-2022	Суп с крупой (крупя перловая)	200	3,4	6,9	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6	10,00
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	120	181	4,04	10,00
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	10	5,3	4,3	113,8	0,04	0,05	0,02	257,4	20,7	49,5	100,8	0,9	18,00
54-3хн-2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	0,3	1,5	18	22	18	0,67	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		765	26,24	23,7	106,4	742,8	0,56	0,46	8,99	382,33	168	248,5	458,9	9,15	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	45,3	40,8	190,1	1299,7	1,2	0,9	9,6	432,2	509,1	429,9	722,4	13,3	

Количество детей на завтрак

Количество детей в обед

Количество детей в полдник

Всего детей

Ответственный за питание

И.П. Раменская

ФИО/

Шеф повар

И.П. Раменская

ФИО/

Утверждаю
И.П. Раменская О.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю. _____ М.П.

Неделя: вторая
День: среда

Меню 1-4 классов льготного питания.

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)						Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe		
54-203-2022	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	0,03	0,01	1,2	9	5,3	5,5	16	0,19	4,00		
54-10-2022	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8	0,03	0,2	0,2	91,5	55	8,5	101,5	1,05	10,00		
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	0,06	0,8	0,28	20,7	78,5	16,5	111	0,43	22,00		
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07	7,00		
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	6,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00		
ИТОГО:		560	19,15	17,45	67,65	522,45	0,37	1,31	12,16	134,5	325,65	99,3	422,55	5,52	54,00		

OBJET

54-113-2022	Салат из моркови с яблоками****	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67	10,00
54-2с-2022	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	200	4,7	4,96	10,1	110,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9	10,00
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49	10,00
54-11р-2022	Рыба туш. в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74	16,00
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		755	25,04	23,7	103,24	714,74	0,46	0,43	12,87	1177	191,65	146,65	404,2	5,84	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,19	41,11	170,89	1237,19	0,83	1,74	25,03	1311,5	517,3	245,95	826,7	11,36	

Количество детей на завтрак

Количество детей в обед

Количество детей в полдник

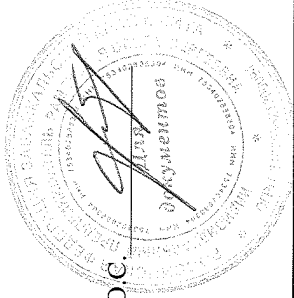
Ръгън патей

Ответственный за питание

Шлеф повар

At home

/ОИФ/



Утверждаю
И.П. Раменская О.С.

М.П.

Неделя: вторая
День: четверг

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю. _____ М.П.

Меню 1-4 классов льготного питания.

6 «марта» 2025г

ЗАВТРАК															
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6	245	19,4	42,8	186,1	2,1	28,00
54-2з-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36	14,00
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,73	7,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00
ИТОГО:		505	18,8	16	72,3	479,2	0,3	0,3	6,8	251,3	93,7	77,3	288,2	5	54,00
ОБЕД															
54-6з-2022	Салат из капусты с помид. и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48	10,00
54-7с-2022	Суп карт. с макар. изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	6,9	97,6	13,8	20,8	54,6	0,7	8,00
54-5г-2022	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0,03	0	20,3	19,5	17,3	142,5	0,8	10,00
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9	16,00
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02	2,00
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		755	26,04	25,1	103,04	740,59	0,572	1,188	30,95	2589,3	188,85	105,55	488,6	7,94	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	44,7	41,1	175,3	1219,8	0,87	1,5	37,8	2840,6	282,5	182,9	776,8	12,9	

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Количество детей в полдник	
Всего детей	

Ответственный за питание _____
Шеф повар _____ ФИО/

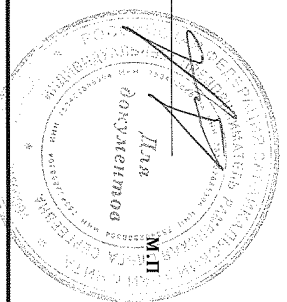
Утверждаю
И.П. Раменская О.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю.

Неделя: вторая
День: пятница

Меню 1-4 классов льготного питания.

7 «марта» 2025г



ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)						Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe		
54-13-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00		
54-22-к-2022	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,7	24,7	192,6	0,14	0,17	0,61	29,1	146	46	188	1,2	22,00		
54-23-гн-2022	Кофе, напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07	7,00		
Пром.	Курага	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	10,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00		
ИТОГО:		570	19	15,8	70,9	497,9	0,4	0,52	11,2	81,4	464,85	120,1	457,05	5,2	54,00		

ОБЕД

54-283-2022	Свекла отварная дольками	60	0,6	0,1	6,2	25,2	0,01	0,2	2,67	0,78	21	13	24	0,8				8,00
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	4,76	97,2	27	29	80,4	1,5				10,00
54-9г-2022	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	18,8	133,4	0,07	0,08	12,2	309	56	29	70	1,02				10,00
54-2м-2022	Гуляш из говядины	60	10,8	10,8	3,6	148,5	0,02	0,07	0,8	15,3	9	14,3	99,8	1,5				16,00
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09				5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8				3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84				2,00
ИТОГО:		750	26,84	23,7	100,5	699,74	0,57	0,53	20,67	437,28	247,4	119,9	380,5	7,55				54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,84	39,5	171,4	1197,64	0,97	1,05	31,87	518,68	712,25	240	837,6	12,8				

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Количество детей в полдник	
Всего детей	

Ответственный за питание

Шеф повар

И.П. Раменская
А.Ю. Глагольева

Утверждено
И.П. Раменская О.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольцева А.Ю.

Неделя: первая
День: понедельник

Меню 1-4 классов льготного питания.

10 «марта» 2025г

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)		Минеральные вещества (мг)					Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	A	Ca	Mg	P	Fe			
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,6	0,02	0,1	0,22	78	264	10,6	150	0,3	10,00		
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,17	0,57	41,5	157	33	222	0,86	22,00		
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77	7,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00		
Пром.	Джем фруктовый ***	10	0	0	7,6	27,6	0	0	1,6	0	2	1,3	1,5	0,05	10,00		
ИТОГО:		500	18,94	18,7	73,8	533,74	0,38	0,47	3,73	119,88	489,3	73,8	458,2	3,9	54,00		

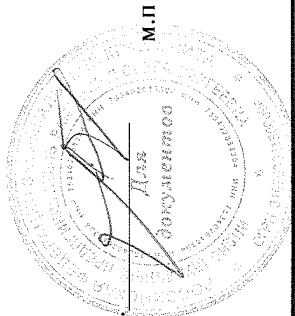
ОБЕД

54-6з -2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,8	7,6	2,2	93,1	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48	6,00
54-2с-2022	Борщ с капустой и карто. со сметаной	200	3,7	7,96	10,1	112,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9	10,00
54-21г-2022	Горошница	120	9,5	3,1	35,1	183,8	0,4	0,07	0	0,7	62,4	56	172	3,6	10,00
54-24м-2022	Пшениель из курицы	55	7,8	4,1	6,7	90,3	0,03	0,04	0,3	3,1	14,7	32	72	0,7	18,00
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09	5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,5	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		700	26,94	23,7	101,9	695,24	0,74	0,38	24,61	183,9	248,4	145	400,6	7,91	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,88	42,36	175,7	1228,98	1,12	0,85	28,34	303,78	737,7	218,8	858,8	11,81	

Количество детей на завтрак
Количество детей в обед
Количество детей в полдник
Всего детей

Ответственный за питание

Шеф повар



Утверждаю
И.П. Раменская О.С. м.п.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю. м.п.

Меню 1-4 классов льготного питания.

11 «марта» 2025г

Завтрак

Обед

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00
188	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81	26,00
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77	7,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00
54-7соус	Соус молоч. слад.	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6	6,00
ИТОГО:		500	19,09	17,1	83,72	556,84	0,6	0,43	0,62	49,83	341,11	181,35	263,5	4,11	54,00
ОБЕД															
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67	6,00
54-1с-2022	Щи из капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5	10,00
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49	10,00
54-11р-2022	Рыба туш. в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74	16,00
54-5соус-2022	Соус молочный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,026	0,1	6,96	22	2,6	17,4	0,038	2,00
54-13хн-2022	Напиток из шипов.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	80	98	11	3	3	0,54	5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,7	0,24	0,02	0,12	0	75	24,6	77,4	2,16	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		790	26,34	24,3	107,58	753,94	0,518	0,346	96,68	1182,36	219,2	134,4	407,3	5,978	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	45,43	41,4	191,3	1310,78	1,118	0,776	97,3	1232,19	560,31	315,75	670,8	10,08	

Количество детей на завтрак

Количество детей в обед

Количество детей в полдник

Всего детей

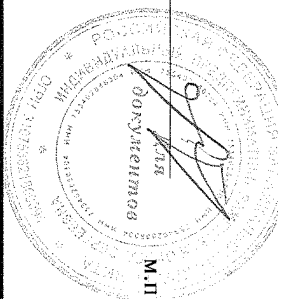
Ответственный за питание Глагольева Н.А. Ф.И.О.

Шеф повар Глагольева Н.А.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю. _____ м.п.

Неделя: первая
День: среда

12 «март» 2025г



№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)		Минеральные вещества (мг)					Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Са	Мg	Р	Fe			
54-11 м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6		245	19,4	42,8	186,1	2,1	28,00	
54-23-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6		6	14	8,4	25	0,36	14,00	
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04		0,3	4,5	3,8	7,2	0,73	7,00	
II Prom.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06		0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00	
II Prom.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1		0	18,25	10	31,25	0,7	2,00	
ИТОГО:		505	18,8	16	72,3	479,2	0,3	0,3	6,8		251,3	93,7	77,3	288,2	5	54,00	

54-13з-2022	Салат из свежих	60	0,8	2,7	4,6		45,6	0,01	0,02	2,28	0,68	19	11	22	0,7	6,00
54-10с-2022	Суп с крупной (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8		115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6	10,00
54-1г-2022	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8		196,8	0,06	0,03	0	18,4	12	7,2	41	0,73	6,00
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3		118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9	16,00
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6		18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02	2,00
54-32хн-2022	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93		41,5	0,01	0,01	1,6	1,2	58	3,1	3,8	0,79	9,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5		140,7	0,24	0,02	0,12	0	75	24,6	77,4	2,16	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08		51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		770	26,69	23,94	101,61		728,29	0,582	1,028	16,74	2494,38	240,9	82,2	378	8,74	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	45,5	39,9	173,9		1207,5	0,88	1,34	23,5	2745,7	334,6	159,5	666,2	13,7	

Walter Franklin Brown, Jr.

[illegible][illegible]

М. П. 

зано

М.П.

13 «март» 2025г

ЗАВТРАК

ОБЕД

Ответственный за питание Миттерберг Л. Н. Ф. Ю. 1989

Шеф повар Л. Н. Ю. 1989

Утверждено
И.П. Раменская О.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Лагольева А.Ю.

Неделя: первая
День: пятница

Меню 1-4 классов льготного питания.

14 «марта» 2025г

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)						Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe		
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00		
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	0,54	41,6	143	49	186	1,32	22,00		
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77	7,00		
Пром.	Курата	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	10,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00		
ИТОГО:		570	18,3	16,4	81,2	545,1	0,42	0,44	10,91	87,5	407,85	102	394,1	5,02	54,00		

ОБЕД

54-8з-2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	23,1	122	27	10	19	0,36		6,00
54-10с-2022	Суп с крупной (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6		10,00
54-11г-2022	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	10,2	23,8	39	28	84	1,03		10,00
54-23м-2022	Биточек из курицы	60	10,5	3,1	8,1	101,1	0,04	0,05	0,4	3,8	17,6	38,4	86,4	0,8		16,00
54-5оус-2022	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,026	0,1	6,96	22	2,6	17,4	0,038		2,00
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09		5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8		3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84		2,00
ИТОГО:		770	26,44	23,7	101,98	720,94	0,548	0,366	40,44	274,76	267,6	128,2	365,5	5,56		54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	44,74	40,1	183,18	1266,04	0,968	0,806	51,35	362,26	675,45	230,2	759,6	10,6		

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Количество детей в полдник	
Всего детей	

Ответственный за питание
Шеф повар
ФИО

Утверждаю

И.П. Раменская О.С.

м.п.

Неделя: вторая

День: понедельник

Меню 1-4 классов льготного питания.

17 «марта» 2025г

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю. _____ м.п.

ЗАВТРАК															
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00
54-16к-2022	Каша «Дружба»	200	5	6,8	24,1	168,9	0,07	0,12	0,53	27,2	116	27	124	0,53	19,00
54-21гн-2022	Какао с молоком	200	4,6	3,8	12,6	100,4	0,04	0,17	0,68	17,3	143	34	130	1,09	10,00
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	6,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	5,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	4,00
ИТОГО:		570	18	15,8	71,6	488,6	0,34	0,51	11,28	83,5	466,9	104,1	416,1	4,55	54,00
ОБЕД															
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками***	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67	10,00
54-1с-2022	Щи из капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	10,8	105	37,4	13,2	31	0,5	10,00
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	42,6	348,3	0,07	0,12	0,72	262	20	44	193	2,2	26,00
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		735	26,94	27,3	100,54	738,34	0,43	0,45	15,68	1170	177,6	121,65	366,6	6,41	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	44,94	43,1	172,14	1226,94	0,77	0,96	26,96	1253,5	644,4	225,75	782,6	10,9	

Количество детей на завтрак

Количество детей в обед

Количество детей в полдник

Всего детей

Ответственный за питание

Шеф повар

ФИО/

Анна Владимировна А.А.
Анна Владимировна

Утверждаю
И.П. Раменская О.С.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю.

Неделя: вторая
День: вторник

Меню 1-4 классов льготного питания.

18 «марта» 2025г

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)						Цена
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С		А	Са	Mg	P	Fe		
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортov в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00		
188 Сб.Мог.М.П	Запеканка рисовая с творогом	200	8,39	9,7	38,62	269,44	0,35	0,09	0	0,03	55,96	128,65	29,4	0,81	26,00		
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	0,3	6,9	57	9,9	46	0,77	7,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00		
54-7соус	Соус молоч. слад.	30	1,6	1,4	12,6	69,7	0,01	0,05	0,05	3,9	40,4	15,2	43,1	0,6	6,00		
ИТОГО:		500	19,09	17,1	83,72	556,84	0,6	0,43	0,62	49,83	341,11	181,35	263,5	4,11	54,00		
ОБЕД																	
54-18з-2022	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	3,2	7,8	63,8	0,01	0,03	2,08	1,03	21	16	24	0,8	8,00		
54-10с-2022	Суп с крупой (круппа перловая)	200	3,4	6,9	10,8	115,6	0,04	0,04	6,4	103,2	27,6	14,6	52,4	0,6	10,00		
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,3	36	233,7	0,21	0,12	0	19,2	15	120	181	4,04	10,00		
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	10	5,3	4,3	113,8	0,04	0,05	0,02	257,4	20,7	49,5	100,8	0,9	18,00		
54-3хн-2022	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	0,3	1,5	18	22	18	0,67	3,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,6	0,4	17,9	83,4	0,14	0,1	0,07	0	43,8	14,4	45,2	1,3	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00		
ИТОГО:		765	26,24	23,7	106,4	742,8	0,56	0,46	8,99	382,33	168	248,5	458,9	9,15	54,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	45,3	40,8	190,1	1299,7	1,2	0,9	9,6	432,2	509,1	429,9	722,4	13,3			

Количество детей на завтрак

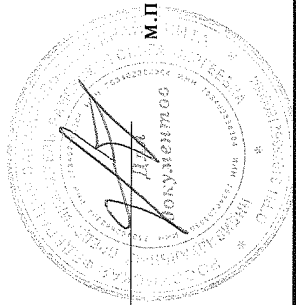
Количество детей в обед

Количество детей в полдник

Всего детей

Ответственный за питание

Шеф повар



Утверждаю
И.П. Раменская О.С. _____ м.п.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю. _____ м.п.

Меню 1-4 классов льготного питания.

Неделя: вторая
День: среда

19 «марта» 2025г

ЗАВТРАК																		
№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)					Цена		
			белки	жиры	углеводы		B¹	B²	C		A	Ca	Mg	P	Fe			
54-20з-2022	Горошек зеленый	30	0,65	0,05	1,75	11,05	0,03	0,01	1,2	9	5,3	5,5	16	0,19	4,00			
54-1ю-2022	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8	0,03	0,2	0,2	91,5	55	8,5	101,5	1,05	10,00			
54-21к-2022	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,5	4,7	18	147,1	0,06	0,8	0,28	20,7	78,5	16,5	111	0,43	22,00			
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07	7,00			
Пром.	Фрукт (мандарин, яблоко, груша)***	100	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	6,00			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00			
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00			
ИТОГО:		560	19,15	17,45	67,65	522,45	0,37	1,31	12,16	134,5	325,65	99,3	422,55	5,52	54,00			
ОБЕД																		
54-11з-2022	Салат из моркови с яблоками****	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	3,63	733	14	16	22	0,67	10,00			
54-2с-2022	Борщ с капуст. и картоф. со сметаной	200	4,7	4,96	10,1	110,4	0,03	0,04	6,8	134,6	33,6	19,2	42,6	0,9	10,00			
54-6г-2022	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	0	18,4	6,9	24	73	0,49	10,00			
54-11р-2022	Рыба туш. в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	1,91	221	31	39	146	0,74	16,00			
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58	3,00			
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62	3,00			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00			
ИТОГО:		755	25,04	23,7	103,24	714,74	0,46	0,43	12,87	1177	191,65	146,65	404,2	5,84	54,00			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	44,19	41,11	170,89	1237,19	0,83	1,74	25,03	1311,5	517,3	245,95	826,7	11,36				

Количество детей на завтрак
Количество детей в обед
Количество детей в полдник
Всего детей

Ответственный за питание М.П. Гладко М.П. Гладко
Шеф повар М.П. Гладко М.П. Гладко

Утверждаю
И.П. Раменская О.С.

М.П.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю.

М.П.

Неделя: вторая
День: четверг

Меню 1-4 классов льготного питания.

20 «марта» 2025г

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)	Минеральные вещества (мг)						Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C		A	Ca	Mg	P	Fe		
54-11м-2022	Плов из отварной говядины	190	14,1	15,2	40,5	330,9	0,06	0,11	0,6	245	19,4	42,8	186,1	2,1	28,00		
54-23-2022	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,4	0,2	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	8,4	25	0,36	14,00		
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	0,3	4,5	3,8	7,2	0,73	7,00		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00		
ИТОГО:		505	18,8	16	72,3	479,2	0,3	0,3	6,8	251,3	93,7	77,3	288,2	5	54,00		

ОБЕД

54-63-2022	Салат из капусты с помид. и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,02	0,03	17,3	30,5	22	9,3	27	0,48	10,00				
54-7с-2022	Суп карт. с макар. изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	6,9	97,6	13,8	20,8	54,6	0,7	8,00				
54-5г-2022	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0,03	0	20,3	19,5	17,3	142,5	0,8	10,00				
54-18м-2022	Печень говяжья по-строгановски	50	8,4	7,9	3,3	118,25	0,1	0,8	6,2	2363,1	19,4	8,8	138,1	2,9	16,00				
54-1соус-2022	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6	0,002	0,008	0,02	7,8	8	0,9	5,8	0,02	2,00				
54-2хн-2022	Компот из кураги	200	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	0,32	70	28	18	25	0,58	3,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,14	0,09	0	56,25	18,45	58,05	1,62	3,00				
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,08	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00				
ИТОГО:		755	26,04	25,1	103,04	740,59	0,572	1,188	30,95	2589,3	188,85	105,55	488,6	7,94	54,00				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	44,7	41,1	175,3	1219,8	0,87	1,5	37,8	2840,6	282,5	182,9	776,8	12,9					

Количество детей на завтрак	
Количество детей в обед	
Количество детей в полдник	
Всего детей	

Ответственный за питание

/ФИО/

Шеф повар

/ФИО/

Утверждаю

И.П. Раменская О.С.

М.П.

Неделя: вторая
День: пятница

Меню 1-4 классов льготного питания.

21 «марта» 2025г

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Витамины (мкг)					Цена
			белки	жиры	углеводы		B ¹	B ²	C	A	Ca	Mg	P	Fe	
54-1з-2022	Сыр полутвердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	0,11	39	132	5,3	75	0,15	10,00
54-22к-2022	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,7	24,7	192,6	0,14	0,17	0,61	29,1	146	46	188	1,2	22,00
54-23гн-2022	Кофе, напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	0,52	13,3	111	31	107	1,07	7,00
Пром.	Курага	8	0,9	0,3	11,1	52,5	0	0	9,8	0	20,1	15,5	17,1	1	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,4	70,3	0,12	0,09	0,06	0	37,5	12,3	38,7	1,08	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,08	0,1	0	18,25	10	31,25	0,7	2,00
ИТОГО:		570	19	15,8	70,9	497,9	0,4	0,52	11,2	81,4	464,85	120,1	457,05	5,2	54,00

ОБЕД

54-28з-2022	Свекла отварная дольками	60	0,6	0,1	6,2	25,2	0,01	0,2	2,67	0,78	21	13	24	0,8	8,00
54-8с-2022	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	4,76	97,2	27	29	80,4	1,5	10,00
54-9г-2022	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	18,8	133,4	0,07	0,08	12,2	309	56	29	70	1,02	10,00
54-2м-2022	Гуляш из говядины	60	10,8	10,8	3,6	148,5	0,02	0,07	0,8	15,3	9	14,3	99,8	1,5	16,00
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	50	2,1	4,3	0,09	5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	25,7	127,3	0,2	0,02	0,1	0	62,5	20,5	64,5	1,8	3,00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,4	10,1	51,24	0,12	0,1	0,12	0	21,9	12	37,5	0,84	2,00
ИТОГО:		750	26,84	23,7	100,5	699,74	0,57	0,53	20,67	437,28	247,4	119,9	380,5	7,55	54,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,84	39,5	171,4	1197,64	0,97	1,05	31,87	518,68	712,25	240	837,6	12,8	

Количество детей на завтрак

Количество детей в обед

Количество детей в полдник

Всего детей

Ответственный за питание

/ФИО/

Шеф повар

/ФИО/

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ 33» Глагольева А.Ю.

М.П.