

МЕНЮ (Вторник: 2 неделя)

ОВЗ

«04» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, (ккал)
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200/20	18,88	13,45	31,55	388,96
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№338 сб. 2017г	Фрукты свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	570	25,72	17,71	75,65	634,46
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ИТОГО:	885	28,69	39,74	134,20	1100,46
	ВСЕГО:		54,41	57,45	209,85	1734,92

И.о.Директора школы



Повар

МЕНЮ (Среда: 2 неделя)

ОВЗ

«05» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	13,02	18,05	7,36	243,64
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	515	25,97	25,82	84,78	674,77
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	100/30	10,6	8,74	14,66	180,38
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО:	915	23,10	23,45	121,37	802,52
	ВСЕГО:		49,07	49,27	206,15	1477,29



И.о.Директора школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Четверг: 2 неделя)

ОВЗ

«06» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	170	15,8	28,14	2,99	328,28
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Биойогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88
	ИТОГО:	556,5	25,93	35,51	49,4	615,66
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115
	ИТОГО:	890	31,42	18,17	107,31	746,08
	ВСЕГО:		57,35	53,68	156,71	1361,74

И.о.Директора школы



Повар

«07» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№239 сб. 2017г.	Котлеты «Школьные»	100	15,3	11	13,3	213
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	522	28,31	18,77	90,92	646,13
	Обед					
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	280/100	20,5	17,04	24,32	332,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	ИТОГО:	880	28,57	25,38	90,10	716,45
	ВСЕГО:		56,88	44,15	181,02	1362,58



И.о.Директора школы _____

Повар _____

«10» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	265/5	10,68	16,87	48,38	389,57
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями)сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108
	ИТОГО:	550	23,17	35,89	79,22	734,67
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленные** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО:	885	28,98	32,56	118,06	891,86
	ВСЕГО:		52,15	68,45	197,28	1626,53

И.о.Директора школы



Повар

МЕНЮ (Вторник: 1 неделя)

ОВЗ

«11» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	630	28,05	13,27	92,55	605,03
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75
№ 239 сб. 2017 г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198
№ 128 сб. 2017 г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44
	ИТОГО:	995	29,89	26,53	96,14	843,44
	ВСЕГО:		57,94	39,8	188,69	1448,47

И.о.Директора школы



Повар

М Е Н Ю (Среда: 1 неделя)

ОВЗ

«12 » марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№ 157 сб. 2021 г.	Овощи консервированные отварные	100	1,2	4,7	7,7	78
№ 295 сб. 2017 г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388
№ 302 сб. 2017 г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	622	29,51	41,87	100,78	899,13
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№ 315 сб. 2015 г.	Голубцы ленивые (с соусом сметанным)	120/15	10,61	6,81	15,04	164
№ 125 сб. 2017 г.	Картофель отварной	180/5	3,56	6,98	24,65	185
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО:	920	23,19	17,12	112,41	709,95
	ВСЕГО:		52,7	58,99	213,19	1609,08



И.о.Директора школы _____

Повар _____

М Е Н Ю (Четверг: 1 неделя)

ОВЗ

«13 » марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	220/30	26,04	24,68	81,79	653,57
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108
	ИТОГО:	495	39,36	37,31	114,13	950,67
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75
№260 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	100/50	18,91	21,83	3,75	287,3
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ИТОГО:	935	32,19	24,7	100,45	852,23
	ВСЕГО:		71,55	72,01	214,58	1802,9

И.о.Директора школы



Повар

М Е Н Ю (Пятница: 1 неделя)

ОВЗ

«14 » марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	130	15,54	25,5	2,21	301
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	430	18,79	29,12	37,56	488,1
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	100/50	11,09	12,29	14,62	214,09
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	180/5	4,49	5,3	45,23	246,61
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115
	ИТОГО:	935	22,67	21,15	122,66	803,15
	ВСЕГО:		41,46	50,27	160,22	1291,25

И.о.Директора школы



Повар

МЕНЮ (Понедельник: 2 неделя)

ОВЗ

«17» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	200/10/10	6	3,6	52,8	268
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями)сливочное 72,5% м.д.ж.	5	0,08	7,25	0,13	66
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	500	15,45	19,96	82,89	574,50
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые* (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей (со сметаной)	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25
№268 сб. 2017г.	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79	5,56	47,92	272,88
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8
	ИТОГО:	895	30,00	33,17	113,65	884,86
	ВСЕГО:		45,45	53,13	196,54	1459,36

И.о.Директора школы



Повар

М Е Н Ю (Вторник: 2 неделя)**ОВЗ**

«18» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200/20	18,88	13,45	31,55	388,96
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	ИТОГО:	570	25,72	17,71	75,65	634,46
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	ИТОГО:	885	28,69	39,74	134,20	1100,46
	ВСЕГО:		54,41	57,45	209,85	1734,92



И.о.Директора школы _____

Повар _____

МЕНЮ (Среда: 2 неделя)

ОВЗ

«19 » марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№297 сб. 2017г.	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100	13,02	18,05	7,36	243,64
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	515	25,97	25,82	84,78	674,77
	Обед					
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,71	12,11	85,75
№234/330 сб. 2017г.	Котлеты или биточки рыбные (с соусом сметанным)	100/30	10,6	8,74	14,66	180,38
№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№349 сб. 2017г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	ИТОГО:	915	23,10	23,45	121,37	802,52
	ВСЕГО:		49,07	49,27	206,15	1477,29

И.о.Директора школы



Повар

М Е Н Ю (Четверг: 2 неделя)

ОВЗ

«20» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№210 сб. 2017г.	Омлет натуральный	170	15,8	28,14	2,99	328,28
№131 сб. 2017 г.	Горох овощной отварной (консервированный)	30/1,5	0,93	1,32	1,95	23,4
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Биойогурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88
	ИТОГО:	556,5	25,93	35,51	49,4	615,66
	Обед					
№70 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые** (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	280/100	25,22	12,53	51,03	418,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115
	ИТОГО:	890	31,42	18,17	107,31	746,08
	ВСЕГО:		57,35	53,68	156,71	1361,74

И.о.Директора школы



Повар

«21» марта 2025г.

МБОУ СОШ №1 имени Романа Кулакова

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г				
	Завтрак	с 12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
№239 сб. 2017г.	Котлеты «Школьные»	100	15,3	11	13,3	213
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из ячневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	ИТОГО:	522	28,31	18,77	90,92	646,13
	Обед					
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	280/100	20,5	17,04	24,32	332,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2
№388 сб. 2017г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
	ИТОГО:	880	28,57	25,38	90,10	716,45
	ВСЕГО:		56,88	44,15	181,02	1362,58

И.о.Директора школы _____



Повар _____