



Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г.Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

УТВЕРЖДАЮ

Григорьева Т.В.

29.09.2017

(дата)



Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник) 1 смена							
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,4	119
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	28,63	53,45	65,15	1026,04	
День 1 (понедельник) 2 смена							
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	32,17	7,09	94,00	568,67	



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г.Астрахани
"СОШ №74 имени Г.Тукая"Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовойГригорьева Т.В.30.09.2017

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 (вторник) 1 смена							
ОБЕД	Салат из овощей	60	1,71	4,48	1,83	54,42	43
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Тефтели рыбные (с соусом)	60/30	8,26	7,40	10,58	133,88	239
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	20,23	25,83	69,77	747,64	
День 2 (вторник) 2 смена							
ПОЛДНИК	Сырники из творога (с маслом)	100	17,16	19,82	11,11	290,91	219
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	20,32	22,50	27,05	391,51	



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г.Тукая"

Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

1.10.20

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория:
Школьники 7-10 лет
Период: осенне-зимний

Период: осенне-зимний							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 (среда) 1 смена							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	22,70	25,61	70,64	725,88	
День 3 (среда) 2 смена							
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	3,92	4,94	51,38	268,66	



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

4.10.2020

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет
Период: осенне-зимний

Период: осенне-зимний							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 (четверг) 1 смена							
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,28	4,00	7,32	76,2	99
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	60/30	9,05	10,21	10,69	171	295
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,39	21,21	94,18	843,45	
День 4 (четверг) 2 смена							
ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Йогурт 1,5% жирности	150	6,15	2,25	8,85	80,25	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,50	5,45	53,70	321,92	



Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет
Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 (пятница)							
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Суп с крупой (вегетарианский)	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Шницель натуральный рубленый (с соусом)	60/30	13,50	19,80	11,72	281,46	267
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	33,17	34,63	61,94	846,57	
День 5 (пятница) 2 смена							
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	32,81	9,61	98,53	610,56	

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

8.10.21

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет
Период: осенне-зимний

Период: Осенне-зимний							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 (понедельник) 1 смена							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	304
	Котлеты рыбные (с соусом)	60/30	8,15	7,15	10,16	137,25	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	19,73	19,29	87,57	757,99	
День 6 (понедельник) 2 смена							
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,85	5,37	56,76	326,87	

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)

Индивидуальный предприниматель
арендатор столовой

УТВЕРЖДАЮ

Григорьева Т.В.

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 (вторник) 1 смена							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,4	119
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	29,94	60,35	81,75	1127,51	
День 7 (вторник) 2 смена							
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	26,37	13,79	108,72	663,33	

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Период: осенне-зимний

Период: осенне-зимний							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 (среда) 1 смена							
ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	22,15	21,95	59,01	677,24	
День 8 (среда) 2 смена							
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	3,92	4,94	51,38	268,66	

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 (четверг) 1 смена							
ОБЕД	Помирода свежая порционно	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23 (1)
	Суп с крупой (вегетарианский)	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Печень тушенная или сердце (в соусе)	60/30	11,39	7,88	3,43	143,1	261/262
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,04	22,28	59,88	697,18	
День 9 (четверг) 2 смена							
ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	14,15	8,20	52,85	341,67	

Директор МБОУ г. Астрахани
"СОШ №74 имени Г. Тукая"

СОГЛАСОВАНО

Гоголева Н.В.

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель,
арендатор столовой

Григорьева Т.В.

(дата)

Меню бесплатного двухразового питания обучающихся с ОВЗ

Возрастная категория:
Школьники 7-10 лет

Период: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 (пятница) 1 смена							
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60/30	7,60	8,87	9,32	147,6	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,84	19,81	79,35	764,67	
День 10 (пятница) 2 смена							
ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста	100	9,18	14,12	50,30	365	417
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	29,18	16,12	108,30	695	