

Согласовано  
Заведующий МБОУ



*Ю.Б.*

Меню на 27.01.2025г.



Утверждено: ген. директор  
ФГБНЦ «ФИЦ безопасности  
и качества питания»  
№ 1»

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	180	7,99	4,37	40,35	232,72
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>5,29</b>	<b>71,26</b>	<b>373,99</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Тефтели мясные (1 - вариант)	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,36
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>29,80</b>	<b>20,38</b>	<b>96,42</b>	<b>654,50</b>
<b>Полдник</b>					
Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,68	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,71</b>	<b>8,79</b>	<b>34,19</b>	<b>254,40</b>
<b>Ужин</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	192,57
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,31</b>	<b>10,51</b>	<b>60,65</b>	<b>428,80</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>63,94</b>	<b>45,25</b>	<b>283,26</b>	<b>1 799,92</b>



Согласовано:  
Заведующий ИИПДАУ  
*Михайлова Ю.Б.*

Меню на 28.01.2025г.



Утверждаю: ген. директор  
"Федеральный центр  
гигиены и безопасности  
№ 1"  
№ 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>8,67</b>	<b>3,89</b>	<b>66,41</b>	<b>345,13</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Запеканка картофельная с мясом или печенью 180/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>17,05</b>	<b>14,03</b>	<b>84,64</b>	<b>609,66</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,82</b>	<b>1,10</b>	<b>56,85</b>	<b>257,09</b>
<b>Ужин</b>					
Каша рассыпчатая с овощами	200	10,70	5,71	47,89	285,85
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>14,70</b>	<b>6,16</b>	<b>82,54</b>	<b>444,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 980</b>	<b>45,62</b>	<b>25,20</b>	<b>315,11</b>	<b>1 757,07</b>



Сотрудник:  
Заведующий МДЗМ



Меню на 29.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>13,00</b>	<b>8,98</b>	<b>59,95</b>	<b>372,62</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83
Тефтели рыбные тушеные	75	7,28	2,79	8,43	88,11
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>17,93</b>	<b>16,12</b>	<b>97,42</b>	<b>607,82</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>16,41</b>	<b>17,41</b>	<b>53,67</b>	<b>437,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 935</b>	<b>52,84</b>	<b>46,31</b>	<b>285,74</b>	<b>1 777,85</b>







Сопоставлено  
Заведующий ИДОАУ  
*Ирина Александровна 10-б.*



Меню на 31.01.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	170	6,20	2,97	34,45	199,40
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,61</b>	<b>8,90</b>	<b>64,75</b>	<b>387,34</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,98	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,38</b>	<b>24,10</b>	<b>80,82</b>	<b>629,03</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>
<b>Ужин</b>					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Напиток из плодов шиповника	200	0,88	0,28	20,74	88,23
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,11</b>	<b>15,19</b>	<b>67,35</b>	<b>438,89</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 985</b>	<b>45,67</b>	<b>55,56</b>	<b>284,30</b>	<b>1 834,64</b>



Сотрудник  
Заведующий МПОАУ  
*А.С. Шихаева 10.5.*

**Меню на 3.02.2025г**



Утвержден ген. директор  
ООО ИСКОНАТ  
Исконат питание № 1\*  
И.О. Дубиненко

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>9,41</b>	<b>3,87</b>	<b>67,36</b>	<b>339,07</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>23,33</b>	<b>26,99</b>	<b>80,55</b>	<b>654,08</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,90</b>	<b>2,36</b>	<b>54,90</b>	<b>256,09</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	256,25
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>26,14</b>	<b>36,72</b>	<b>67,99</b>	<b>472,80</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>63,83</b>	<b>70,09</b>	<b>290,60</b>	<b>1 812,04</b>







Согласовано:  
Заведующий ИДСАУ

*Ильясбекова И.Б.*

Меню на 5.02.2025г.



Утверждаю, ген. директор  
ООО «КОРЖОВСКАЯ»  
Ильясбекова И.Б. 5.02.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>410</b>	<b>9,98</b>	<b>6,02</b>	<b>65,19</b>	<b>354,70</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>20,74</b>	<b>88,23</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Пюре картофельное	130	2,83	4,48	19,07	127,78
Компот из сушеных фруктов	190	0,40	0,02	26,04	105,96
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>21,03</b>	<b>18,22</b>	<b>88,25</b>	<b>603,03</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,45</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>270,00</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>455</b>	<b>13,63</b>	<b>11,04</b>	<b>74,11</b>	<b>432,14</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>49,77</b>	<b>39,21</b>	<b>303,19</b>	<b>1 748,10</b>





Согласовано  
Заведующий МБДОУ

И.И. Сидорова И.Б.

Меню на 6.02.2025г.



Утверждено: зам. директор  
Федеральный научный центр  
питания № 1\*  
ПНЦ ФГБУ «ВНИИОИ»  
№ 14

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,87	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	170	7,55	4,12	38,10	219,79
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>9,66</b>	<b>8,80</b>	<b>61,05</b>	<b>362,19</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,54
Капуста, тушенная с отварными курами	150	14,52	16,71	6,59	221,63
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>21,11</b>	<b>24,46</b>	<b>80,27</b>	<b>612,26</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,27</b>	<b>9,34</b>	<b>47,93</b>	<b>296,57</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>432,77</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>54,18</b>	<b>54,07</b>	<b>278,25</b>	<b>1 804,17</b>



Меню на 7.02.2025г.



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,55	4,87	15,40	154,00
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,64</b>	<b>9,76</b>	<b>54,11</b>	<b>377,00</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>22,03</b>	<b>19,14</b>	<b>81,88</b>	<b>587,35</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,00</b>	<b>8,52</b>	<b>40,23</b>	<b>261,29</b>
<b>Ужин</b>					
Картофель, тушеный в соусе	200	4,24	11,86	31,06	248,00
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,06</b>	<b>12,26</b>	<b>84,41</b>	<b>480,59</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 965</b>	<b>47,78</b>	<b>49,83</b>	<b>280,43</b>	<b>1 796,23</b>