

Согласовано:

Утверждаю:

Заместитель директора - руководитель

Индивидуальный предприниматель

Центра образования «Константиновский» МОУ

«Образовательный комплекс» «Открытие»

Чепурна Е.П.



Меню

От 05 ноября 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Рис отварной	150	16-30	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
2	Гуляш	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие (мандарин)	100	23-34	1,1	0,3	10,5	49	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	25,05	19,38	83,48	606,31	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	4-88	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	21-06	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с
3	Жаркое по-домашнему	200	53-62	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Хлеб ржаной	30	0-65	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	0-87	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	750	83-00	39,78	9,8	80,7	573,58	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,83	29,18	164,18	1179,89	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель

Центра образования «Константиновский» МОУ

«Образовательный комплекс» «Открытие»

Чепурна Е.П.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 06 ноября 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Блины с джемом	150/20	32-53	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	22-96	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	595	83-00	17,8	20,7	123,9	691,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	60	6-28	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
2	Суп овощной	200	13-69	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	35-67	15	3,7	12	140,6	54-23м 54-3соус
4	Греча отварная	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
5	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	795	83-00	31-62	17,32	119,98	763,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,92	38,02	243,08	1455,2	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель

Муниципальное образовательное учреждение
«Константиновский» МОУ
«Образовательный комплекс» «Открытие»

Чепурна Е.П.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 07 ноября 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие	100	21-24	0,5	0,5	21	51	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	1-68	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,33	17,89	98,42	624,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
2	Бульон мясной с гренками	200	8-17	11,7	8,7	19,5	202,7	584/2012
3	Котлета рыбная (минтай)	100	34-08	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
4	Картофельное пюре	150	20-81	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
5	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром.
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-23	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	800	83-00	35,9	17,6	99,5	683,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,23	35,45	107,92	1307,88	

Зав.производством

Кавина И.П.