



Директор МОУ ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

*Карягина Р.С.*  
КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 15 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная	200	8,48	3,8	44,2	246
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54
	455	14,36	16,34	74,75	511,8
Итого	40				

Повар *С.А. Григорьева* С.А.

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ



Директор МОУ ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

*Карягина Р.С.*  
КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 16 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,65
Зелёный горошек отварной	25	0,81	0,93	1,5	17,75
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Батон отрубной	30	2,1	0,6	11,7	63
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Йогурт	115-125	6,25	4	4,38	85
	540	26,35	40,29	36,3	622
Итого	40				

Повар *С.А. Григорьева* С.А.

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ







Директор МОУ ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 17 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Пудинг творожный с изюмом	150	22,89	16,17	36,33	383,58
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Батон отрубной	30	2,1	0,6	11,7	63
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Печенье затяжное	20	0,42	3,68	7,65	69,58
	425	28,87	31,13	72,64	693,88
Итого	40				

Повар

ИП Никитина ЮБ



Никитина ЮБ

Директор МОУ ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 20 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Котлеты (биточки) рубленные из птицы	80	13,95	13,41	13,02	228,8
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,68	9,72	38,7	276,75
Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	52
Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	627-677	26,19	34,14	95,2	793,4
Итого	40				

Повар

ИП Никитина ЮБ



Никитина ЮБ





Директор МОУ

ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 21 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96
Какао с молоком	200	6,56	1,34	26	125,11
Батон отрубной	30	2,1	0,6	11,7	63
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Йогурт	115-125	6,25	4	4,38	85
	545	27,17	27,52	72,91	640,07
Итого	40				

Повар

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ



Директор МОУ

ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 22 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Каша овсяная молочная	200	8,88	6,18	40,04	252
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43		54
	555-605	14,76	18,72	70,59	517,8
Итого	40				

Повар

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ







Директор МОУ ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 23 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Запеканка из творога с морковью со сметанным соусом	150/15	17,55/ 0,21	15,54/ 0,75	36,84/ 0,88	358,53/11,12
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	505-555	20,56	24,8	78,07	628,45
Итого	40				

Повар ФВ Фролова С.А.

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ



Директор МОУ ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 24 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Каша пшеничная молочная	200	8,48	3,8	44,2	246
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	52
Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43		54
	562-612	14,42	16,34	74,95	503,8
Итого	40				

Повар ФВ Фролова С.А.

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ







Директор МОУ

ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 27 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Котлеты рубленные из птицы	80	13,95	13,41	13,02	228,8
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	52
Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	577-627	19,47	26,32	64,21	569,85
Итого	40				

Повар

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ



Директор МОУ

ВЕРХНЕВОЛЖСКАЯ СОШ

КАРЯГИНА Р.С.

МЕНЮ на " 28 " сентября 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
Каша вязкая молочная рисовая	200	5,92	3,6	42,82	228
Какао с молоком	200	6,56	1,34	26	125,11
Батон отрубной	30	2,1	0,6	11,7	63
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Печенье затяжное	20	0,42	3,68	7,65	69,58
	460	15,08	16,47	88,3	551,69
Итого	40				

Повар

ИП Никитина ЮБ

Никитина ЮБ

