



Утверждаю  
ИП АТАЯН  
*Атаян* Р. А. Атаян  
«01» сентября 2023г.

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ПИТАЮЩИХСЯ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ РОДИТЕЛЕЙ



Согласовано

Директор МБОУ  
Самобекской СОШ

В. Ручка



Ежедневное меню  
с 5 по 11 класс  
1 неделя, вторник, 2 день

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Атаян

*Атаян*

Школа Самобекская

Отд./корп. \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	гор. блюдо	614/1	Плов с курицей	160/60	48,69	271,08	19,1	18,36	6,13
		5	Овощная закуска	25	10,0	36,72	0,864	0,1	2,8
	гор. напиток.	868/1	Компот из сухофруктов	200	5,5	132,0	0,2	0,0	14,0
	хлеб		пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		204	Суп вермишелевый	200	12,03	120	3,58	17,28	118,61
			Итого:	685	80,22	756,8	27,584	30,02	167,63

Согласовано

Директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка

Ежедневное меню  
с 5 по 11 класс  
1 неделя, среда, 3 день

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян

*Атаян*



Самбекская

Отд./корп.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак		694/1	Тефтели рыбные в соусе	60/30	38,19	109,35	12,96	5,2	3,19
		563/1	Пюре картофельное	130	12,0	190,26	6,45	7,27	19,6
		5	Овощная закуска	25	10,0	36,72	0,86	0,1	2,8
	напиток	686	Чай с сахаром	200	4,0	132,0	0,20	0,00	32,6
	хлеб		пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		204	Суп гороховый	200	12,03	120	3,52	2,18	11,6
			Итого:	685	80,22	785,35	28,89	15,13	106,08

Согласовано

Директор МБОУ

Самбекской СОШ

А. В. Ручка

**Ежедневное меню  
с 5 по 11 класс  
1 неделя, четверг, 4 день**

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян

*Атаян*



Центр

Самбекская

Отд./корп.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле- воды
Завтрак	гор. блюдо	328	Каша рисовая на молоке с изюмом	230	31,14	218,75	2,62	7,5	356
		584	Бутерброд с маслом	40/10	12,6	126	7,6	17,5	10,0
	гор. напиток.	686	Чай с сахаром	200	4,0	56	1,4	0,0	0,14
			хлеб	Кондитерские изделия	20	20,45	170	2	0,0
			206	Суп Крестьянский с пшеничной крупой	200	12,03	109,74	10,74	2,72
			Итого:	700	80,22	770,75	23,62	27	396,7



Согласовано

Директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка

## Ежедневное меню с 5 по 11 класс 1 неделя, пятница, 5 день

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян

*Атаян*

Школа Самбекская

Отд./корп.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле- воды
Завтрак	гор. блюдо	516	Гуляш мясной	60/30	37,19	118,56	4,57	6,91	36,81
		413	Гречка отварная	130	12,0	182,7	14,34	9,16	0,98
		5	Овощная закуска	25	10,0	20,4	0,48	0,06	1,56
	гор. напиток.	847/1	Чай с лимоном	200	5,5	94,2	0,04	0,0	24,76
	хлеб		пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		170/1	Борщ	200	12,03	108	5,3	4,14	12,35
			Итого:	685	80,22	6 32,86	29,85	20,69	128,81

Согласовано  
Директор МБОУ  
Самаркандской СОШ

А. В. Ручка

**Ежедневное меню  
с 5 по 11 класс**

**2 неделя, понедельник, 6 день**

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Атаян

*Атаян*



Школа Самаркандская

Отд./корп.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	гор. блюдо	42	Гречка по-купечески (с мясом курицы)	160/60	48,69	103,5	4,98	5,43	24,17
		5	Овощная закуска	25	10,0	33,4	0,93	0,16	2,8
	напит.	686	Компот из сухофруктов	200	5,5	132,0	0,20	0,0	32,6
	хлеб		пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		204	Суп рисовый	200	12,03	169,83	1,58	2,19	11,66
			Итого:	685	80,22	622,4	16,13	17,98	139,97



## Ежедневное меню с 5 по 11 класс 2 неделя, вторник, 7 день

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Атаян  
*Атаян*

Школа Самбекская

Отд./корп. \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	гор. блюдо	620/1	Куриная котлета	60/30	38,19	215	22,82	26,13	32,47
		681/1	Каша пшеничная	130	12,0	168,45	9,2	8,35	9,75
		5	Овощная закуска	25	10,0	33,4	0,93	0,16	2,8
	напит.	686	Чай с сахаром	200	4,0	28,0	1,4	0,0	0,14
	хлеб		Пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		204	Суп гороховый	200	12,03	120	3,58	2,18	11,6
			Итого:	685	80,22	761,85	41,77	37,2	100,86





Согласовано

Директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка

## Ежедневное меню с 5 по 11 класс 2 неделя, среда, 8 день

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян

*Атаян*

Школа Самбекская

Отд./корп.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле- воды
Завтрак	гор. блюдо	768	Рыба, запеченная в панировке	60/30	38,19	120	8,87	12,3	11,71
		563/1	Рис отварной	130	12,0	173	6,45	7,27	19,6
		5	Овощная закуска	25	10,0	36,72	0,86	0,1	2,8
	напит.	868/1	Чай с сахаром	200	4,0	132,0	0,2	0,0	32,0
	хлеб		пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		204	Суп вермишелевый	200	12,03	120	3,58	2,18	11,6
			Итого:	685	80,22	700	23,8	25,23	120,81

Согласовано

Директор МБОУ  
Самбукской СОШ

А. В. Ручка



**Ежедневное меню  
с 5 по 11 класс  
2 неделя, четверг, 9 день**

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Атаян

*Атаян*

Отд./корп. \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	гор. блюдо	328	Каша манная на молоке	230	34,63	228,88	20,54	27	45,1
		868/1	Компот из сухофруктов	200	5,50	132,0	7,12	0,00	32,6
	гор. напиток		Кондитерские изделия	20	15,06	170,0	2,5	0,00	31,2
	хлеб	584	Бутерброд с маслом	40/10	13,0	52,88	0,12	1,84	0,12
		206	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	12,03	109,74	10,74	1,4	58
			Итого:	700	80,22	783,76	40,28	30,84	159,02

Согласовано

Директор МБОУ  
Самбекской СОШ

А. В. Ручка



### Ежедневное меню с 5 по 11 класс 2 неделя, пятница, 10 день

УТВЕРЖДАЮ

ИП Атаян

*Атаян*

Школа Самбекская

Отд./корп.

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угле- воды
Завтрак	гор. блюдо	516	Спагетти в мясном соусе	130/60	50,19	118,56	4,57	6,91	36,81
		5	Овощная закуска	25	10,0	20,4	1,5	0,06	0,15
	напит.	847/1	Чай с сахаром	200	4,0	94,2	0,04	0,0	24,76
	хлеб		пшеничный йодированный	40	4,0	117	4,42	0,56	44,7
		170/1	Борщ	200	12,03	108	5,3	4,14	12,35
			Итого:	655	80,22	532,96	24,87	17,23	107,4