

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "14" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор. 1	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет				7-11 лет	1	

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	620	15,52	17,14	89,33	576,26		87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "14" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
" 16 " 10 октября 2024 г.

Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	35
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	580	23,67	18,65	81,98	588,19		87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "15" _____ 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-	35
макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	203/2017м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	701/2010 м	12
Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15	54-4гн/2022н	87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "16" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет				7-11 лет	1	

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
" 10 " 10 Октября 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2		87,36

Утверждаю

директор МКОУ Уметовской СШ

Е. А. Чивардова

"14" 14.10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	35
каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54- 2гн/2022н	10
Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "17" 10 2024 г.

Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	35
каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54- 2гн/2022н	10
Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2		87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "18" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет				7-11 лет	1	

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3		87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "18" "10" 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	640,0	16,9	12,8	97,9	576,5		87,36

Утверждаю

директор МКОУ Уметовской СШ

Е. А. Чивардова

"21" 10 2024 г.

Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 2/ день 6
Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54- 27к/2022г	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017г	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017г	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54- 3гн/2022г	12
Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69		87,36

Утверждаю

директор МКОУ Уметовской СШ

Е. А. Чивардова

" 21 " 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
" 12 " 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б.	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022 331/2017м	37
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
"22" "40" "2024 г.
Е. А. Чивардова



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Неделя 2/ день 7 Вторник							
Завтрак							
икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,36
Итого	610	20,94	20,48	89,3	625,42	701/2010 м	87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
"18" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	.	6,3	156,61	229/2017м	34
картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	550	22,13	5,8	73,69	516,01		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
"23" 10 / 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	
Неделя 2/ день 8 Среда							
Завтрак							
свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	34
картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	650	24,74	18,21	82,93	594,32		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
" 24 " Уметовской 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м	16
Итого	630	19,6	17,2	78,7	549,8		87,36

Утверждаю
 директор МКОУ Уметовской СШ
 Е. А. Чивардова
 "24" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
 МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54- 19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		87,36

Утверждаю

директор МКОУ Уметовской СШ

Е. А. Чивардова

"25" 10 2024 г.



Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 7-11 лет

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26		87,36

Утверждаю
директор МКОУ Уметовской СШ
Е. А. Чивардова
"15" 10 2024 г.

Меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся
МКОУ Уметовской СШ возрастной группы 12-18 лет

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	20
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54- 1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		87,36