

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

М Е Н Ю

На 30 Июня 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Макароны отварные с сыром	332,20	1/180/20
Бутерброд с маслом сливочным	144,70	1/30/10
	225,00	1/50
Чай с сахаром	57,65	1/200/15

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Борщ с картофелем и свежей капустой	114,06	1/250
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	206,90	1/180/6,3
Тефтели из говядины тушеные в соусе красном основном	280,61	1/90/40
	72,70	1/60
Хлеб пшеничный	218,34	1/50
Компот из сухофруктов	126,40	1/200/20
	183,00	1/90
Цена и всего за день:	122-67	

Начальник 2 потока



Н.Н. Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на «1» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Омлет с зелёным горошком	264,00	1/135/30
	49,80	1/60
Бутерброд с маслом сливочным	144,70	1/30/10
	108,00	1/30
Хлеб пшеничный	78,60	1/30
Кофейный напиток с молоком	139,74	1/200/20

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп картофельный с клецками	144,25	1/250
Филе (минтай) тушеное в томате с овощами	157,52	1/50/50
Пюре картофельное с маслом сливочным	147,57	1/180/6,3
Овощи свежие (огурцы)	8,40	1/60
Хлеб ржаной пшеничный	51,80/78,60	1/20/30
Кисель из сока (витаминизированный)	151,26	1/200/24
	183,00	1/90
Цена и всего за день:	210-98	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

М Е Н Ю

на «2» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом слив. и сахаром	358,00	1/200/50/10
Бутерброд с сыром	165,65	1/30/5/15
Печенье промышленное	225,00	1/30
Чай с сахаром	57,65	1/200/15
	172,00	1/125

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	121,53	1/250
Гуляш из говядины	231,53	1/70/30
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	220,00	1/180/6,3
	49,80	1/60
Хлеб пшеничный, ржаной	78,60/51,80	1/30/20
Компот из смеси сухофруктов	126,40	1/200/20
Цена и всего за день:	156-96	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

М Е Н Ю на «3» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Макароны отварные с сыром	332,20	1/180/20
Бутерброд с маслом сливочным	144,70	1/30/10
Чай с сахаром	57,65	1/200/15
	192,00	1/200
	172,00	1/200

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп лапша - домашняя	115,75	1/250
Плов из птицы	425,94	1/90/115
Свежие овощи огурцы	8,40	1/60
Хлеб пшеничный, ржаной	51,80/78,60	1/30/20
Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	94,60	1/200/20
Цена и всего за день:	194-61	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ на «4» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	310,20	1/200/10/10
Бутерброд с повидлом	156,00	1/30/5/20
Пряник промышленный	225,00	1/50
Чай с сахаром и лимоном	60,05	1/200/15/7

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед: 1-й класс</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	106,71	1/250/10
Макароны отварные с маслом сливочным	206,90	1/180/6,3
Котлеты рубленные из птицы	202,16	1/80
Соус томатный	35,60	1/30
Капуста тушеная	38,50	1/50
Хлеб пшеничный ржаной	78,60/51,80	1/30/20
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	126,40	1/200
	183,00	1/90
Цена и всего за день:	130-49	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на «7» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом слив.и сахаром	310,20	1/200/10/10
Бутерброд с сыром	165,65	1/30/5/15
	225,00	1/50
Чай с сахаром	57,65	1/200/15

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп картофельный с крупой	104,33	1/250
Макароны отварные с маслом сливочным	206,90	1/180/6,3
Тефтели из говядины с соусом красным основным	280,61	1/80/50
Икра кабачковая пром.пр.	49,80	1/60
Хлеб пшеничный ржаной	78,60/51,80	1/30/20
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	126,40	1/200/20
Цена и всего за день:	147-50	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ на «8» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Оладьи со сгущенным молоком	435,00	1/150/20
Йогурт	172,00	1/100
Чай с сахаром и лимоном	60,05	1/200/15/7

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	106,71	1/250/10
Пюре картофельное	147,57	1/180/6,3
Филе минтая тушеное с овощами	186,18	1/50/50
Овощи свежие (огурцы)	8,40	1/60
Хлеб пшеничный ржаной	78,6/51,8	1/30/20
Кисель из сока плодового (витаминизированный)	151,26	1/200/24
Цена и всего за день:	165-22	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на «9» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом слив.и сахаром	358,00	1/200/10/10
Бутерброд с сыром	165,65	1/30/5/15
	225,00	1/30
Чай с сахаром	57,65	1/200/15
	172,00	1/125

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	121,53	1/250
Гуляш из говядины	231,53	1/70/30
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	220,00	1/180/6,3
	49,80	1/60
Хлеб пшеничный ,ржаной	78,60/51,80	1/30/20
Компот из смеси сухофруктов	126,40	1/200/20
Цена и всего за день:	141-96	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на 10 Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
Завтрак:		
Омлет натуральный с маслом сливочным	224,00	1/106/5
	147,57	1/106/5
Бутерброд с повидлом	156,00	1/30/5/20
Икра кабачковая пром.пр.	49,80	1/60
Хлеб пшеничный	78,60	1/50
Какао с молоком	118,60	1/200/20

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
Обед:		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	106,71	1/250/10
Мясо птицы отварное с маслом сливочным	262,40	1/85/5
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	206,90	1/180/6,3
Овощи свежие (помидоры)	11,94	1/60
Хлеб пшеничный ржаной	71,80/51,80	1/30/20
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	126,40	1/200/20
Цена и всего за день:	182-94	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ на «11» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
Завтрак:		
Каша манная жидкая с маслом слив.и сахаром	358,00	1/200/10/10
Бутерброд с повидлом	156,00	1/30/5/15
Пряник промышленный	225,00	1/50
Кофейный напиток с молоком	139,74	1/200/15
	192,00	1/100

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
Обед:		
Суп картофельный с горохом	155,67	1/250
Каша рассыпчатая из гречневой крупы	152,40	1/180/6,3
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	202,16	1/80/30
Капуста тушеная	46,20	1/50
Хлеб пшеничный ржаной	218,34/51,80	1/50/20
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	126,40	1/200
Цена и всего за день:	137-02	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

М Е Н Ю

На 14 Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Макароны отварные с сыром	332,20	1/180/20
Бутерброд с маслом сливочным	144,70	1/30/10
Печенье промышленное	225,00	1/50
Чай с сахаром	57,65	1/200/15

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Борщ с картофелем и свежей капустой	114,06	1/250
Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	206,90	1/180/6,3
Тефтели из говядины тушеные в соусе красном основном	280,61	1/90/40
	72,70	1/60
Хлеб пшеничный	218,34	1/50
Компот из сухофруктов	126,40	1/200/20
	183,00	1/90
Цена и всего за день:	128-77	

Начальник 2 потока



Н.Н. Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на «15» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом слив. и сахаром	358,00	1/200/10/10
Бутерброд с сыром	165,65	1/30/5/15
	225,00	1/30
Чай с сахаром	57,65	1/200/15
	172,00	1/125

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями	121,53	1/250
Гуляш из говядины	231,53	1/70/30
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	220,00	1/180/6,3
	49,80	1/60
Хлеб пшеничный ,ржаной	78,60/51,80	1/30/20
Компот из смеси сухофруктов	126,40	1/200/20
Цена и всего за день:	176-96	



Начальник 2 потока

Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ на «16» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Оладьи со сгущенным молоком	435,00	1/150/20
Фрукты свежие бананы	94,00	1/200
Чай с сахаром и лимоном	60,05	1/200/15/7

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	106,71	1/250/10
Пюре картофельное	147,57	1/180/6,3
Филе минтая тушеное с овощами	186,18	1/50/50
Овощи свежие (огурцы)	8,40	1/60
Хлеб пшеничный ржаной	78,6/51,8	1/30/20
Кисель из сока плодового (витаминизированный)	151,26	1/200/24
Цена и всего за день:	137-22	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на «17» Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес с маслом слив. и с сахаром	358,00	1/200/10/10
Бутерброд с маслом сливочным	144,70	1/30/10
	225,00	1/50
Чай с сахаром	60,05	1/200/15
	98,00	1/100

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед:</u>		
Суп картофельный с горохом	155,67	1/250
Плов из птицы	425,94	1/90/115
Овощи свежие (огурцы)	8,40	1/60
Хлеб пшеничный ржаной	78,6/51,8	1/30/20
Сок фруктовый	92,00	1/200
Цена и всего за день:	193-03	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко

МКОУ СОШ № 6 с. Серафимовского

МЕНЮ

на «18».Июля 2025 года.

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Завтрак:</u>		
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	310,20	1/200/10/10
Бутерброд с повидлом	156,00	1/30/5/20
Пряник промышленный	225,00	1/50
Чай с сахаром и лимоном	60,05	1/200/15/7

Наименование блюд	Калорийность блюда	Объем порции
<u>Обед: 1-й класс</u>		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	106,71	1/250/10
Макароны отварные с маслом сливочным	206,90	1/180/6,3
Котлеты рубленые из птицы	202,16	1/80
Соус томатный	35,60	1/30
Капуста тушеная	38,50	1/50
Хлеб пшеничный ржаной	78,60/51,80	1/30/20
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	126,40	1/200
	183,00	1/90
Цена и всего за день:	130-49	

Начальник 2 потока



Н.Н.Данильченко