

Утверждаю

Директор МАОУ Голышмановская СОШ№1

АгеевaЛ.П. _____

30 ноября 2026 год

Меню (16 день) для детей с 12 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Каша пшеннная жидкая	250	9,9	10,5	33,5	268	**38,86**
2	Манник с джемом	120	9,2	10,5	39,1	287,7	**52,63**
3	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	12,5	50	**14,63**
4	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	**1,58**
					ИТОГО		**107,70**

Обед

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	250/10/5	4,8	6,9	16,7	148	**22,31**
2	Рыба "Лакомка"	100	16,7	12,9	4,1	199,0	**69,23**
3	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	36,7	176	**24,62**
4	Сок в ассортименте	200	0,4	0	22	90	**13,40**
5	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	**5,04**
6	Хлеб Белгородский	40	1,4	0,2	18,8	81	**3,80**
					ИТОГО		**138,40**

Повар

Зав. столовой _____



Утверждаю

Директор МАОУ Голышмановская СОШ №1

Агеева Г.П.

1 декабря 2026 год

Меню (17 день) для детей с 12 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Тефтели из говядины с рисом ("Ёжики), запеченные с соусом	100/50	13,6	10,1	6,7	172	**59,75**
2	Картофель толченый, по-деревенски	180	4,9	7,7	33,0	220,9	**27,45**
3	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	16,2	67,4	**17,14**
4	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	**1,58**
5	Хлеб Белгородский	20	0,7	0,1	9,4	40,5	**1,78**
					ИТОГО		**107,70**

Обед

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	100	1,4	5,1	4,7	70	**12,49**
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/40	5,4	4,8	18,7	140	**42,28**
3	Плов из мяса	250	15,4	15,9	48,7	399,5	**71,16**
4	Чай с сахаром	200	0,7	0	23,9	98,4	**3,63**
5	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	**5,04**
6	Хлеб Белгородский	40	1,4	0,2	18,8	81	**3,80**
					ИТОГО		**138,40**

Зав. столовой _____

Повар Кашт



Утверждаю

Директор МАОУ Гольшмановская СОШ№1

АгееваЛ.Н.

2 декабря 2026 год

Меню (18 день) для детей с 12 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Овощи свежие с зеленью (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	**13,10**
2	Бедро куриное запеченное	100	15,5	15,1	0,7	200,7	**71,81**
3	Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	**9,71**
4	Напиток из шиповника	200	0,2	0	22,2	89,8	**9,72**
5	Хлеб Белгородский	20	0,7	0,1	9,4	40,5	**1,78**
6	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	**1,58**
					ИТОГО		**107,70**

Обед

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Солянка из птицы и мяса со сметаной	250/10/10/5	6,4	5,9	12,5	129	**46,28**
2	Котлеты из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	**59,81**
3	Капуста тушеная	180	5,5	4,5	16,8	130	**12,39**
4	Сок в ассортименте	200	0,2	0,0	22,2	89,8	**13,40**
5	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	**4,74**
7	Хлеб Белгородский	40	1,4	0,2	18,8	81	**1,78**
					ИТОГО		**138,40**

Повар

Зав. столовой



Утверждаю

Директор МАОУ Голышмановская СОШ№1

АгееваЛ.П.

3 декабря 2026 год

Меню (19 день) для детей с 12 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Котлета "Богатырская" из мяса (свинина и говядина)	100	14,1	16,5	12,2	254	**55,00**
2	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	**21,13**
3	Фрукт в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	37,9	**14,81**
4	Сок в ассортименте	200	0,4	0,0	22,0	90	**13,40**
5	Хлеб Белгородский	20	0,7	0,1	9,4	40,5	**1,58**
6	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	**1,78**
					ИТОГО		**107,70**

Обед

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,5	5,7	12,5	119	**28,32**
2	Печень говяжья по-строгановски	100	11,9	10,9	3,7	160,5	**76,26**
3	Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	**17,28**
4	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	22	90	**9,72**
5	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	**5,04**
	Хлеб Белгородский	40	1,4	0,2	18,8	81	**1,78**
					ИТОГО		**138,40**

Зав. столовой _____

Повар



Утверждаю

Директор МАОУ Голышмановская СОШ №1

АгееваЛ.Г. _____

4 декабря 2026 год

Меню (20 день) для детей с 12 лет

Завтрак

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Гречка по - купечески с мясом	250	15,3	19,3	37,7	386	**100,71**
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	**3,63**
3	Хлеб Белгородский	20	0,9	0,2	8,7	40,5	**1,58**
4	Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	**1,78**
					ИТОГО		**107,70**

Обед

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
1	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250/30	5,8	5,2	19,6	148	**32,47**
2	Котлета рыбная натуральная запеченная, с маслом	100/5	13,9	16,3	7,6	233	**54,89**
3	Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	176	**24,62**
4	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,2	16,2	67,4	**17,58**
5	Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	**5,04**
6	Хлеб Белгородский	40	1,4	0,2	18,8	81	**3,80**
					ИТОГО:		**138,40**

Повар

Зав. столовой