



МЕНЮ
10 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча

Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп картофельный с вермишелью	38	200	250	250	3.30	1.74	0.27	42.82	
Жаркое из говядины	44	220	250	250	5.31	5.43	9.7	121.87	
Булочка сдобная	77	50	50	50	4.37	7.07	36.8	228.20	
Компот из сухофруктов	69	200	200	200	0.52	0	13.48	53.72	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450

Для детей с 1 по 4 классы

Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп картофельный с вермишелью	35	200			3.71	0.84	8.06	54.64	
Булочка сдобная	77	50			4.37	7.07	36.8	228.20	
Компот из сухофруктов	69	200			0.52	0	13.48	53.72	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
									450

За счет родительских средств

С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп картофельный с вермишелью	35	200	250	250	3.71	0.84	8.06	54.64	
Жаркое из говядины	44	220	250	250	5.31	5.43	9.7	121.87	
Компот из сухофруктов	69	200	200	200	0.52	0	13.48	53.72	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450

Утверждаю
И.о. директора СОШ № 33
Ешенова Г.Н.



МЕНЮ
9 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча
Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рыбный	34	200	250	250	6.37	0.30	4.61	52.72	
Гуляш из курицы	150	80	80	80	12.2	2.4	2.6	83.1	
Гречневая каша рассыпчатая	131	100	120	150	6.84	9.19	39.23	212.36	
Чай фруктовый	68	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.28	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
Салат из моркови	55	60	80	80	1.21	7.09	9.69	105.92	
									450

Для детей с 1 по 4 классы
Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рыбный	34	200			6.37	0.30	4.61	52.72	
Чай фруктовый	68	200			0.11	2.03	6.65	26.28	
Гуляш из курицы	150	80			12.2	2.4	2.6	83.1	
Гречневая каша рассыпчатая	131	100			6.84	9.19	39.23	212.36	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
Салат из моркови	55	60			1.21	7.09	9.69	105.92	
									450

За счет родительских средств
С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рыбный	34	200	250	250	6.37	0.30	4.61	52.72	
Гуляш из курицы	150	80	80	80	12.2	2.4	2.6	83.1	
Гречневая каша рассыпчатая	131	100	120	150	6.84	9.19	39.23	212.36	
Чай фруктовый	68	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.28	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



Утверждаю
И.о. директора СОШ №33
Ешенова Г.Н.

МЕНЮ
8 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча
Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цен а
Рассольник на мясном бульоне	33	200	250	250	1.69	0.95	6.12	47.37	
Тефтели из говядины в соусе	49	60/30	80/30	80/30	15.62	13.50	6.09	211.23	
Гороховое пюре	140	100	120	150	13.87	1.41	34.92	140	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
Мед пчелиный		10	10	10	0.10	0.3	7.63	32	
									450

Для детей с 1 по 4 классы
Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цен а
Рассольник на мясном бульоне	33	200			1.69	0.95	6.12	47.37	
Тефтели из говядины в соусе	49	60/30			15.62	13.50	6.09	211.23	
Гороховое пюре	140	100			13.87	1.41	34.92	140	
Чай с сахаром	61	200			6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
									450

За счет родительских средств
С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цен а
Рассольник на мясном бульоне	33	200	250	250	1.69	0.95	6.12	47.37	
Гороховое пюре	140	100	120	150	13.87	1.41	34.92	140	
Тефтели из говядины в соусе	49	60/30	80/30	80/30	15.62	13.50	6.09	211.23	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



Утверждаю
И.о. директора СОИ №33
Ешенова Г.Н.

МЕНЮ
7 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча
Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Борщ на мясном бульоне	27	200	250	250	1.54	0.87	2.71	32.49	
Котлеты из говядины в соусе	124	60/30	80/30	80/30	8.33	11.32	10	178	
Макароны отварные	20	100	120	150	3.9	4.1	20.84	138.25	
Чай сладкий с лимоном	67	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.29	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450

Для детей с 1 по 4 классы
Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Борщ на мясном бульоне	27	200			1.54	0.87	2.71	32.49	
Чай сладкий с лимоном	67	200			0.11	2.03	6.65	26.29	
Котлеты из говядины в соусе	124	60/30			8.33	11.32	10	178	
Макароны отварные	20	100			3.9	4.1	20.84	138.25	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
									450

За счет родительских средств
С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Борщ на мясном бульоне	27	200	250	250	1.54	0.87	2.71	32.49	
Котлеты из говядины в соусе	124	60/30	80/30	80/30	8.33	11.32	10	178	
Макароны отварные	20	100	120	150	3.9	4.1	20.84	138.25	
Чай сладкий с лимоном	67	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.29	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



Утверждаю
И.о. директора СОШ №33
Ешенова Г.Н.

МЕНЮ
6 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча

Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цен а
Суп гороховый	35	200	250	250	3.71	0.84	8.06	54.64	
Плов из курицы	137	220	250	250	12.71	7.85	26.8	229	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
Салат овощной	116	60	80	80	0.95	6	3.64	70.7	
									450

Для детей с 1 по 4 классы

Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цен а
Суп гороховый	35	200			3.71	0.84	8.06	54.64	
Плов из курицы	137	220			12.71	7.85	26.8	229	
Чай с сахаром	61	200			6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
Салат овощной	116	60			0.95	6	3.64	70.7	
									450

За счет родительских средств

С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цен а
Суп гороховый	35	200	250	250	3.71	0.84	8.06	54.64	
Плов из курицы	137	220	250	250	12.71	7.85	26.8	229	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



МЕНЮ
5 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча

Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рисовый	144	200	250	250	1.9	2.71	12.11	85.75	
Биточки из курицы в соусе	124	60/30	80/30	80/30	7.65	14.7	7.73	194	
Макароны отварные	20	100	120	150	3.9	4.1	20.84	138.25	
Булочка сдобная	77	50	50	50	4.37	7.07	36.8	228.20	
Компот из сухофруктов	69	200	200	200	0.52	0	13.48	53.72	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450

Для детей с 1 по 4 классы

Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рисовый	144	200			1.9	2.71	12.11	85.75	
Булочка сдобная	77	50			4.37	7.07	36.8	228.20	
Макароны отварные	20	100			3.9	4.1	20.84	138.25	
Компот из сухофруктов	69	200			0.52	0	13.48	53.72	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
									450

За счет родительских средств

С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рисовый	144	200	250	250	1.9	2.71	12.11	85.75	
Макароны отварные	20	100	120	150	3.9	4.1	20.84	138.25	
Биточки из курицы в соусе	124	60/30	80/30	80/30	7.65	14.7	7.73	194	
Компот из сухофруктов	69	200	200	200	0.52	0	13.48	53.72	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



Утверждаю
И.о. директора СОШ №33
Ешенова Г.Н.

МЕНЮ
4 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча
Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рыбный	34	200	250	250	6.37	0.30	4.61	52.72	
Рисовая каша рассыпчатая	131	100	120	150	6.84	9.19	39.23	115.86	
Фрикадельки из говяд. в соусе	124	60/30	80/30	80/30	8.33	11.32	10	178	
Чай фруктовый	68	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.28	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
Салат витаминный	52	60	80	80	1.14	7.15	7.86	100.9	
									450

Для детей с 1 по 4 классы
Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рыбный	34	200			6.37	0.30	4.61	52.72	
Рисовая каша рассыпчатая	131	100			6.84	9.19	39.23	115.86	
Фрикадельки из говяд. в соусе	124	60/30			8.33	11.32	10	178	
Чай фруктовый	68	200			0.11	2.03	6.65	26.28	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
Салат витаминный	52	60			1.14	7.15	7.86	100.9	
									450

За счет родительских средств
С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп рыбный	34	200	250	250	6.37	0.30	4.61	52.72	
Рисовая каша рассыпчатая	131	100	120	150	6.84	9.19	39.23	115.86	
Фрикадельки из говяд. в соусе	124	60/30	80/30	80/30	8.33	11.32	10	178	
Чай фруктовый	68	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.28	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



Утверждаю
И.о. директора СОИ № 33
Ешенова Г.Н.

МЕНЮ
3 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча
Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп гороховый	35	200	250	250	3.71	0.84	8.06	54.64	
Гуляш из курицы	150	80	80	80	12.2	2.4	2.6	83.1	
Картофельное пюре	24	100	120	150	2.17	3.12	5.36	82.6	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
Мед пчелиный		10	10	10	0.10	0.3	7.63	32	
									450

Для детей с 1 по 4 классы
Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп гороховый	35	200			3.71	0.84	8.06	54.64	
Гуляш из курицы	150	80			12.2	2.4	2.6	83.1	
Картофельное пюре	24	100			2.17	3.12	5.36	82.6	
Чай с сахаром	61	200			6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
									450

За счет родительских средств
С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп гороховый	35	200	250	250	3.71	0.84	8.06	54.64	
Картофельное пюре	24	100	120	150	2.17	3.12	5.36	82.6	
Гуляш из курицы	150	80	80	80	12.2	2.4	2.6	83.1	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



Утверждаю
И.о. директора СОШ №33
Ешениова Г.Н.

МЕНЮ
2 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча

Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Щи на мясном бульоне	30	200	250	250	1.69	1.27	3.69	32.95	
Котлеты из говядины в соусе	124	60/30	80/30	80/30	8.33	11.32	10	178	
Гречневая каша рассыпчатая	131	100	120	150	6.84	9.19	39.23	212.36	
Чай сладкий с лимоном	67	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.29	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
Салат из моркови	55	60	80	80	1.21	7.09	9.69	105.92	
									450

Для детей с 1 по 4 классы

Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Щи на мясном бульоне	30	200			1.69	1.27	3.69	32.95	
Чай сладкий с лимоном	67	200			0.11	2.03	6.65	26.29	
Котлеты из говядины в соусе	124	60/30			8.33	11.32	10	178	
Гречневая каша рассыпчатая	131	100			6.84	9.19	39.23	212.36	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
Салат из моркови	55	60			1.21	7.09	9.69	105.92	
									450

За счет родительских средств

С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Щи на мясном бульоне	30	200	250	250	1.69	1.27	3.69	32.95	
Котлеты из говядины в соусе	124	60/30	80/30	80/30	8.33	11.32	10	178	
Гречневая каша рассыпчатая	131	100	120	150	6.84	9.19	39.23	212.36	
Чай сладкий с лимоном	67	200	200	200	0.11	2.03	6.65	26.29	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450



МЕНЮ
1 день 2022-23 год

Фонд Всеобуча
Из числа малообеспеченных семей и детей сирот

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп с крупой	144	200	250	250	1.9	2.71	12.11	85.75	
Курица запеченная с овощами	145	80	100	150	13.06	11.56	12.9	145	
Макароны отварные	20	100	120	150	3.9	4.1	20.84	138.25	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450

Для детей с 1 по 4 классы
Питающихся за счет выделенных средств

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп с крупой	144	200			1.9	2.71	12.11	85.75	
Курица запеченная с овощами	145	80			13.06	11.56	12.9	145	
Макароны отварные	20	100			3.9	4.1	20.84	138.25	
Чай с сахаром	61	200			6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40			8.1	1.0	48.8	265	
									450

За счет родительских средств
С 5 по 11 класс

Наименование готовых блюд	№ рец	7-10 Лет	11-14 лет	15-18 Лет	белки	жиры	углевод ы	Ккал /100гр	Цена
Суп с крупой	144	200	250	250	1.9	2.71	12.11	85.75	
Макароны отварные	20	100	120	150	3.9	4.1	20.84	138.25	
Курица запеченная с овощами	145	80	100	150	13.06	11.56	12.9	145	
Чай с сахаром	61	200	200	200	6.0	1.53	6.50	24.64	
Хлеб пшеничный		40	40	40	8.1	1.0	48.8	265	
									450