

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

«15» августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**

С 7 ДО 11 ЛЕТ

С 12 ДО 18 ЛЕТ

Г. ВОЛГОГРАД

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

«17» марта 2022 г.

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход в г.	Пищевые вещества в гр.			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1						
Завтрак для детей 7 до 11 лет						
Каша пшеничная вязкая	200	9,9	7.8	34.7	232.6	№ 417
Яйцо вареное	45	5.1	4.6	0.3	63	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	180/15/7	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
повидло	25	0.1	0	16.4	62.0	
всего	523				499	
Обед для детей 7-11 лет						
Огурец соленый	60	1.5	0	34	15.5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2.8	3.4	23.4	135.9	№ 82
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9.6	7.1	43.9	247.0	№ 313
Гуляш из отварного мяса птицы	70/70	17.1	16.4	10.1	372.4	№ 277
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Кекс с изюмом	75	4.3.	15.2	43.0	323	
всего	980				1298.8	
итого	1503				1797.8	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 1	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Каша пшениная вязкая	250	12.4	9.8	43.4	230.8	№ 417
Яйцо вареное	45	5.1	4.6	0.3	63.0	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
повидло	25	0.1	0	16.4	62.2	
всего	573				496.6	
Обед для детей 12- 18 лет						
Огурец соленый	60	1.5	0	3.4	15.5	
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	300	2.8	3.4	23.4	135.9	№ 82
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9.6	7.1	43.9	247.0	№313
Гуляш из отварного мяса птицы	90/90	23.1	22.4	16.1	422.4	№277
Хлеб ржаной	50	2.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№376
Кекс с изюмом	75	4.3	15.2	43.0	323.0	№ 373
	1020				1347.8	
ИТОГО	1593				1906	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»
Никитина Е.В.
2022 г.

День 2	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетич еская ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Каша рисовая рассыпчатая	150	4.3	4.7	40.3	221.6	№ 313
Морковь свежая тертая на р\м	100	1.5	4.0	11..0	86.0	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№393
Кошерные сладости cogni	40	2.3	3.0	28.6	155.0	
всего	543				604	
Обед для 7-11 лет						
Огурец соленый (свежий)	60	1.5	0	3.4	15.5	
Щи из свежей капусты на к\б	250	2.3	17.2	16.2	194.4	№ 67
Сельдь слабосоленая	50	5.9	8.8	16.2	119.0	
Пюре картофельное	150	3.4	8.0	18.3	135.5	№ 321
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Рулет сдобный с маком	100	8.1	3.1	52.6	275.0	
всего	870				944.4	
итого	1413				1548.4	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

«21» ноября 2022 г.

День 2	Выход г	белки	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая и ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Каша рисовая рассыпчатая	200	5.7	6.2	53.7	295.3	№ 313
Морковь свежая тертая на р\м	100	1.5	4.0	11.0	86.0	
Хлеб ржаной	50	3.3	19.2	20.7	102.0	
Чай с сахаром лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
Кошерыные сладости corni	40	2.3	3.0	28.6	155.0	
всего	603				677.7	
Обед для детей 12-18 лет						
Огурец соленый (свежий)	60	1.5	0	3.4	15.5	
Щи из свежей капусты на к/б	250	3.3	19.2	20.7	275.1	№ 67
Сельдь слабосоленая	50	5.9	8.8	5.2	119.0	
Пюре картофельное	200	4.5	10.6	37.7	180.6	№ 321
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Рулет сдобный с изюмом	100	8.1	8.1	52.6	275.0	
всего	990				1503	
итого	1069.6				1747.3	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р/счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр/счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

« » 2022 г.

День 3	Выход г	белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Каша пшеничная вязкая	200	5.6	9	32	234.0	№ 418
Кекс с изюмом	120	6.8	24.8	62.8	371.2	№ 793
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	523				644.6	
Обед для детей 7-11 лет						
Помидор соленый (свежий)	60	0.9	0	1.8	10.8	
Рассольник на м/б	200	2.5	14.3	13.2	102.2	№ 74
Картофель тушеный с птицей	250	19.0	22.7	39.4	449.9	№ 302
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	94	№ 368
всего	960				861.9	
итого	1483				1506.5	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 3	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Каша вязкая пшеничная	250	8.4	6.7	39.4	276.9	№ 418
Кекс с изюмом	120	8.9	11.6	53.3	225.1	№ 793
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	583				542.4	
						508,2
Обед для детей 12-18 лет						
Помидор соленый (свежий)	60	0.9	0	1.8	10.8	
Рассольник на м\б	300	3.7	16.4	19.8	153.3	№ 74
Картофель тушеный с птицей	250	19.0	22.7	39.4	449.9	№ 302
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	94	№ 368
всего	1060				913.0	
итого	1643				1455	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 4	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность г	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Омлет натуральный	80/5	8.1	10.5	15	108.7	№ 215
Икра кабачковая	100	3.0	6.8	12.1	90.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Печенье домашнее	70	5.2	6.8	31.1.	131.9	
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	508				472	
Обед для детей 7-11 лет						
Морковь свежая тертая на р\м	100	1.5	4.0	11.0	86.0	
Суп фасолевый на к\б с сухариками	200	3.4	5.6	18.0	151.0	№ 81
Кутабы отварные	90	9.5	18.0	0.3	293.0	№ 275
Макароны отварные на р\м	150/5	6.5	6.5	66.6	238.8	№ 205
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
банан	200	3.0	0.2	43.6	178.0	№ 368
всего	995				1151.7	
итого	1503				1623	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р/счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр/счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 4	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Омлет натуральный	120/5	12.1	15.75	22.5	163	№ 215
Икра кабачковая	100	3.0	6.8	12.1	90.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Печенье домашнее	70	5.2	6.8	31.1	131.9	
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	553				526.3	
Обед для детей 12-18 лет						
Морковь свежая тертая на р\м	100	1.5	4.0	11.0	86.0	-
Суп фасолевый на к\б с сухариками	250	5.5	6.3	21.5	192.7	№ 81
Кутабы отварные	90	9.5	18.0	0.3	293.0	№ 275
Макароны отварные на р\м	150/5	6.5	6.5	66.6	238.8	№ 205
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
банан	200	3.0	0.2	43.6	178.0	№ 368
ВСЕГО	1045				1193.8	
итого	1528				1719	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207, тел: (8441) 73 – 20 – 34

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор ЧОУ СОШ
«Ор Авнер»
Никитина Е.В.
«07» ноября
2022 г.

День 5	выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич еская Ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Кутабы, запеченные в тесте	60\60	15.3	22.7	33.7	313.7	№ 453
Каша геркулес вязкая	200	12.48	12.96	22.2	146.4	№ 413
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	520				499.5	
Обед для детей 7-11 лет						
Салат из свеклы	80	1.5	3.3	6.8	35.8	№ 33
Борщ со свежей капустой на м\б	200	2.3	17.2	16.2	194.4	№ 67
Плов с мясом птицы	200	13.3	14.6	33.5	431.4	№ 304
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
хала	60	6.2	0.4	50.6	189.4	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
апельсин	200	1.7	0.2	5.0	31.4	
ВСЕГО	990				1087.4	
итого	1510				1586.9	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 – 20 – 34



День 5	выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическая Ценность ккал	№ рецептур ы
Завтрак для детей 12-18 лет						
Кутабы, запеченные в тесте	60\60	15.3	22.7	33.7	293.0	№ 453
Каша геркулесовая вязкая	250	15.6	16.2	36.5	183.0	№ 413
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	573				536.1	
Обед для детей 12-18						
Салат из свеклы	80	1.5	3.3	6.8	35.8	№ 33
Борщ из свежей капусты	250	2.3	17.2	16.2	194.4	№ 67
Плов с мясом птицы	200	13.3	14.6	33.5	431.4	№ 304
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
хала	60	6.2	0.4	50.6	189.4	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
апельсин	200	1.7	0.2	5.0	31.4	
всего	1040				893	
итого	1613				1429.1	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р/счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»
Никитина Е.В.
2022 г.

День 6	Выход	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич еская Ценность ккал	№ рецептур ы
Завтрак для детей 7-11 лет						
Омлет натуральный	80/5	8.1	10.5	15	108.7	№ 215
Икра кабачковая	100	3.0	6.3	12.1	900	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Печенье домашнее	70	5.2	6.8	31.1	131.9	
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	558				472	
Обед для детей 7-11 лет						
Огурец соленый (свежий)	60	1.5	0	3.4	15.5	
Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5.5	6.3	21.5	192.7	№ 81
Макаронник с мясом курицы	200	13.7	13.5	25.6	419.3	№ 292
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Булочка ванильная	90	5.7	6.0	340	223.0	№ 467
всего	850				1013.8	
итого	1408				1485.8	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
расчёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр. счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,

тел: (8441) 73 -20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 6	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Омлет натуральный	120/5	12.1	15.75	22.5	163	№ 215
Икра кабачковая	100	3.0	6.6	12.1	90	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Печенье домашнее	70	5.2	6.8	31.1	131.9	
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	559				526.9	
Обед для детей 12-18 лет						
Огурец соленый (свежий)	60	1.5	0	3.4	15.5	
Суп картофельный с бобовыми на к\б	250	5.5	6.3	21.5	192.7	№ 81
Макаронник с мясом курицы	200	13.7	13.5	25.6	419.3	№ 292
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Булочка ванильная	90	5.7	6.0	34.0	223.0	№ 467
всего	850				1055.5	
итого	1408				1581.8	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р/счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр/счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 7	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецепт уры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Каша пшеничная вязкая	150	9.9	2.8	34.7	232.6	№ 417
оладьи	100	7.3	7.0	46.1	278.0	№ 499
повидло	50	0.2	0	32.0	175.0	
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	503				725.6	
Обед для детей 7-11 лет						
Огурец соленый (свежий)	60	1.5	0	3.4	15.5	
Борщ со свежей капустой на к\б	200	2.3	17.2	16.2	194.4	№67
Котлета куриная паровая	90	9.5	18.0	0.3	293.2	№ 215
Каша рассыпчатая рисовая	150	4.3	4.7	40.3	221.6	№ 313
Подлива томатная с овощами	50	1.3	4.8	4.7	70.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
апельсин	200	1.7	0.2	5.0	31.4	№ 368
всего	1000				1031.1	
итого	1553				1756.7	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 7	выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
оладьи	100	7.3	7.0	46.1	278.0	№ 499
повидло	50	0.2	0	32.0	175.0	
Каша пшеничная вязкая	200	12.4	9.8	43.4	210.8	№ 417
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	553				723.2	
Обед для детей 12-18 лет						
Огурец соленый (свежий)	60	1.5	0	3.4	15.5	
Борщ со свежей капустой на к\б	250	3.3	19.2	20.7	275.1	№ 67
Котлета куриная паровая	110	9.5	18.0	0.3	293.2	№ 215
Каша рассыпчатая рисовая	150	4.3	4.7	40.3	221.6	№ 313
Подлива томатная с овощами	60	1.3	4.8	4.7	70.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
апельсин	200	1.7	0.2	5.0	31.4	№ 368
всего	1080				1111.8	
итого	1673				1835.0	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73-20-34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 8	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.8	2.0	2.4	32.4	№ 10
Икра кабачковая	80	0.9	1.0	1.2	162	
Картофель отварной	120	3.5	6.7	28.0	256.4	№ 318
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	528				477	
Обед для детей 7-11 лет						
Помидор соленый (свежий)	60	0.9	0	1.8	10.8	
Суп картофельный с клецками	250	2.8	5.0	18.2	142.1	№ 85
Овощное рагу «челнч»	200	4.6	10.2	21.4	194.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Булочка ванильная	80	5.7	6.0	34.0	223.0	№ 467
повидло	25	0.1	0	16.4	62.0	
всего	865				836.9	
итого	1393				1313.9	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34



День 8

Завтрак для детей 12-18 лет	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.8	2.0	2.4	32.4	№10
Икра кабачковая	80	0.9	1.0	1.2	162	
Картофель отварной	150	3.5	6.7	28.0	256.4	№ 318
Яйцо вареное	45	5.1	4.6	0.3	63.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	593				493.2	
Обед для детей 12-18 лет						
Помидор соленый (свежий)	60	0.9	0	1.8	10.8	
Суп картофельный с клецками	300	3.4	6.0	21.9	155.5	№ 85
Овощное рагу «челнч»	200	4.6	10.2	21.4	194.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Булочка ванильная	80	5.7	6.0	340	223.0	№ 467
повидло	25	0.1	0	16.4	62.0	
всего	915				850,3	
итого	1508				1343.5	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р/счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»
Никитина Е.В.
«27» 2027 г.

День 9	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Каша пшеничная вязкая	200	5.6	9.0	32.0	234.0	№ 417
Кекс с изюмом	120	6.8	24.3	68.8	371.2	№ 793
Чай с сахаром и лимоном	180/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	523				644.6	
Обед для детей 7- 11 лет						
Помидор соленый(свежий)	60	0.9	0	1.8	10.8	
Щи из свежей капусты на к.б	200	2.3	17.2	16.2	194.4	№ 67
Гороховое пюре	200	18.4	9.2	44.6	194.4	
Котлета рыбная любительская	100	16.3	14.7	9.1	340	№ 256
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	94.0	№ 368
всего	1010				1093.8	
итого	1533				1738.4	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,

тел: (8441) 73 -20 – 34



День 9	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Каша пшеничная вязкая	250	7.0	11.2	40.0	292.5	№ 417
Кекс с изюмом	120	6.8	24.3	68.8	371.2	№ 793
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	583				703.1	
Обед для детей 12-18						
Помидор соленый(свежий)	60	0.9	0	1.8	10.8	
Щи из свежей капусты на к.\б	250	3.3	19.2	20.7	275.1	№ 67
Гороховое пюре	200	18.4	9.2	44.6	340.0	
Котлета рыбная любительская	100	16.3	14.7	9.1	249.6	№256
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
Яблоко свежее	200	0.8	0.8	19.6	94.0	№ 368
всего	1060				1174.5	
итого	1643				1877.6	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

Частное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р/счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»

Никитина Е.В.

2022 г.

День 10	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 7-11 лет						
Макароны отварные с р\маслом	150	6.5	6.5	66.6	238.6	№ 205
Кутабы отварные	90	9.5	18.0	0.3	293.2	№ 275
Подлива томатная с овощами	50	1.3	4.8	4.7	70.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	543				743.2	
Обед для детей 7-11 лет						
Салат из квашеной капусты	80	3.6	5.6	11.1	60.0	№ 85
Суп картофельный с клецками на м\б	250	2.8	5.0	18.2	142.1	№ 304
Плов с мясом птицы	200	13.3	14.6	335	431.3	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Кекс-выпечка	60	6.2	0.4	50.6	189.4	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
банан	200	0.44	0.2	43.6	178.0	№ 368
всего	1040				1205.8	
итого	1583				1949.2	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

**Частное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Ор Авнер»**

ИНН 3442054304 КПП 344201001 Адрес: 400078, ул. Кузнецова, дом 11
р\счёт 40703810926010000011, в филиале «Ростовский ОАО «Альфа – Банк»
г. Ростов –на –Дону, корр\счёт 301018105000000002017, БИК 046015207,
тел: (8441) 73 -20 – 34



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ «Ор Авнер»
Никитина Е.В.
« » 2022 г.

День 10	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Завтрак для детей 12-18 лет						
Макароны отварные с р\маслом	200	8.6	8.6	88.8	318.1	№ 205
Кутабы отварные	90	9.5	18.0	0.3	293.2	№ 275
Подлива томатная с овощами	50	1.3	4.8	4.7	70.0	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Чай с сахаром и лимоном	190/15/8	0.1	0	19.0	39.4	№ 393
всего	603				822.7	
Обед для детей 12-18 лет						
Салат из квашеной капусты	80	3.6	5.6	11.1	60.0	№ 85
Суп картофельный с клецками на м\б	250	2.8	5.0	18.2	142.1	№ 304
Плов с мясом птицы	200	13.3	14.6	33.5	431.3	
Хлеб ржаной	50	8.3	0.4	27.2	102.0	
Кекс-выпечка	60	6.2	0.4	50.6	189.4	
Компот из сухофруктов	200	0.44	0.2	26.2	103.0	№ 376
банан	200	0.44	0.2	43.6	178.0	№ 368
всего	1040				1205.8	
итого	1643				2028.5	

Повар Лимаренко Т.Н.

Ст. медсестра Саранча О.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890588

Владелец Никитина Елена Викторовна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024