



"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



МЕНЮ

28 апреля 2025 год

7 день

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7- 11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност ь, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	100	1,1	5,3	4,6	71,4	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	17,2	18,5	2,5	245,2	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	562	652	24,1	30	73,3	661,4	
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	100	1,7	3	3,6	48,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	250	2,4	2,4	15,3	92,1	101
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	100	9,5	11,4	10,3	185,0	268
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	180/5	5,6	4,7	35,9	208,5	203
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	795	945	22,3	24,3	101	715,3	
Полдник							
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	200	1,4	0,3	43,0	188,7	339
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
Итого за прием пищи:	400	400	7,3	5,4	52,8	299,2	
Всего за день:			53,7	59,7	227,1	1675,9	

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

29 апреля 2025 год

8 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7- 11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност ь, ккал	№ рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	150	200	4,2	7,9	23,8	183,4	175
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	100	6,9	5,9	7,6	112,7	223
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
БАТОН	35	50	2,6	1	18	91,7	
Итого за прием пищи:	530	645	20,3	20,5	70,4	554,7	
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	0,5	3	1,7	36,7	21
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	250	1,5	4,0	10,0	82,5	82
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	120	8,4	7,5	12,3	151,2	2620
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	200	0,2	0,2	23,2	95,6	342
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	60	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	790	970	20,2	21,9	111,3	724,3	
Полдник							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100	50	5,7	22,8	38,8	383,5	1
Итого за прием пищи:	300	350	6,7	23,0	58,4	466,9	
Всего за день:			47,2	65,4	240,1	1745,9	

Зав.

производством



"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Д.Н.

Шашенкова Д.Н.

Директор школы

30 апреля 2025 года



9 день

Наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	100	0,8	3,5	3,9	51,1	55
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	200	17,0	21,8	17,4	335,8	309
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,1	2,4	17,2	103,5	376
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ							
Итого за прием пищи:	500	550	23,5	28,1	55,5	572	

Обед

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМИ ГОРОШКОМ	60	100	1,1	3,7	6,4	63,3	40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	250	3,1	4,1	17,6	118,9	108
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	250	16,9	37,1	13,7	458,7	139-256
СОКИ ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ							
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:	720	880	26,2	47,5	89,3	889,3	

Полдник

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	150	3,2	8,0	17,7	176,7	217
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	392
Итого за прием пищи:	310	350	12,1	11,3	34,4	289,9	
Всего за день:			61,8	86,9	179,1	1751,2	

Заав. производством



УТВЕРЖДАЮ
Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

05 МАЯ 2025 ГОД

Директор школы



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	№ рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	20.00	0.7	0.1	2.3	14.5	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	200	90.00	16.3	23.5	33.8	412.4	281
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	7.00	0.2	0	15.0	61.6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	3.00	2	0.3	12.7	61.2	
Итого за прием пищи:	512	552	120.00	19.2	23.9	63.8	549.7	

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	100	10.00	1.0	3.6	5.7	60.1	49
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	250	9.00	4.9	5.4	17.3	136.1	102
КОТЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	35.00	18.9	26.2	14.8	370.0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180	11.00	2.7	3.3	17.5	110.8	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7.00	0	0	15.5	61.9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3.00	2.6	0.4	17	81.6	
Итого за прием пищи:	790	890	75.00	30.1	38.9	87.8	820.5	

Полдник

СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	200	10.00	1	0.2	19.6	83.4	389
ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	10.00	0.4	0.4	9.5	45.6	338
Итого за прием пищи:	300	350	20.00	1.4	0.6	29.1	129.0	
Всего за день:			215.00	50.7	63.4	180.7	1499.2	

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

06 МАЯ 2025 ГОД



2 день

Дневная порция, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	200	35,20	5,2	8,2	26,9	202,2	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	70	39,80	9,5	7,8	12,9	167,1	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379
БАТОН	30	40	5,00	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИЮРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	95	30,00	1,9	1,4	2,9	45,6	
Итого за прием пищи:	525	605	120,00	22,0	20,7	75,3	597,0	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	100	11,00	0,8	3,5	2,6	46,1	43
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	250	10,00	1,6	4,0	11,7	90,2	63
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	100	33,00	13,5	10,4	14,5	205,0	234
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	3,2	9,3	20,7	178,8	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	386
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	1,7	81,6	
Итого за прием пищи:	740	1090	75,00	22,4	27,9	86,7	699,8	

Полдник

КЕФИР	200	200	10,00	6	5,2	8,3	109,7	386
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	10,00	0,3	0,3	6,3	30,4	338
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	6,3	5,5	14,6	140,1	
Всего за день:			215,00	50,7	54,1	176,6	1436,9	

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"

МЕНЮ

07 МАЯ 2025 ГОД

3 день



Прием пищи	наименование	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Энергетическая ценность Б, ккал	№ рецептур
------------	--------------	-----------------------	------------------------	------------	---------------------------	---------	--------------	---------------------------------	------------

Завтрак

ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	60	60	17,00	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	120	46,00	9,5	17,2	1,8	198,5	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	100	47,00	19,7	23,2	8,1	319,6	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	502	552	120,00	33,2	40,8	41,4	664,2	

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100	10,00	0,8	5,8	4,4	74,9	67
РАССОЛЫВНИК С ПЕРГОВОИ КРУПЫ	200	250	8,00	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	37,00	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	7,00	0,1	0,1	25,2	102,0	344
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	750	890	75,00	26,0	33,0	99,8	802,8	

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	13,00	5,9	5,1	9,8	110,5	385
БАТОН	100	150	7,00	7,5	2,9	51,4	262	
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	13,4	8,0	61,2	372,5	
Всего за день:			215,00	72,6	81,8	202,4	1839,5	

Зав. производством