"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____

МЕНЮ

20 января 2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	100	1,1	5,3	4,6	71,4	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	200	16,3	23,5	33,8	412,4	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	50	2,9	11,4	19,4	191,8	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	**562**	**602**	**22,5**	**40,5**	**85,5**	**798,4**	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	100	0,9	3,6	4,9	54,6	52
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	250	4,9	5,4	17,3	136,1	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	18,9	26,2	14,8	370,0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180	2,7	3,3	17,5	110,8	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**790**	**890**	**30**	**38,9**	**87**	**815**	
Полдник							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**1,4**	**0,6**	**29,1**	**129,0**	
Всего за день:			**53,9**	**80**	**201,6**	**1742,4**	

Зав. производством_____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н. Директор школы_____

МЕНЮ

21 января 2025 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	200	5,2	8,2	26,9	202,2	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	70	9,5	7,8	12,9	167,1	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,1	2,4	17,2	103,5	379
БАТОН	30	40	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	95	1,9	1,4	2,9	45,6	
Итого за прием пищи:	**525**	**605**	**22,0**	**20,7**	**75,3**	**597,0**	
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	100	0,5	3	1,7	36,7	21
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	250	1,6	4,0	11,7	90,2	83
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	100	13,5	10,4	14,5	205,0	234
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	9,3	20,7	178,8	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	200	0,6	0,6	14,3	68,4	338
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**890**	**1090**	**22,7**	**28**	**100,1**	**758,8**	
Полдник							
КЕФИР	200	200	6	5,2	8,3	109,7	386
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**6,4**	**5,6**	**17,8**	**155,3**	
Всего за день:			**51,1**	**54,3**	**193,2**	**1511,1**	

Зав. производством_____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н. Директор школы_____

МЕНЮ

22 января 2025 г.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	60	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	120	9,5	17,2	1,8	198,5	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	100	25,7	32,5	8,2	427,9	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	**502**	**552**	**39,2**	**50,1**	**41,5**	**772,5**	
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100	0,8	5,8	4,4	74,9	67
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	250	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	0,1	0,1	25,2	102,0	344
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**750**	**890**	**26,0**	**33,0**	**99,8**	**802,8**	
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
БАТОН	100	150	7,5	2,9	51,4	262	
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**13,4**	**8,0**	**61,2**	**372,5**	
Всего за день:			**78,6**	**91,1**	**202,5**	**1947,8**	

Зав. производством_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП_____Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____

МЕНЮ

23 января 2025 г.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	100	1,2	4,4	6,2	70,7	75
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	250	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**500**	**600**	**26,6**	**29,5**	**59,4**	**612,3**	
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	100	1	3	5	52,7	47
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	120	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
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	
БАТОН	50	70	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	**800**	**980**	**28,5**	**25,1**	**98,7**	**732,8**	
Полдник							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	1	0,2	19,6	83,4	389
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**1,4**	**0,6**	**29,1**	**129,0**	
Всего за день:			**56,5**	**55,2**	**187,2**	**1474,1**	

Зав. производством_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП_____Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____

МЕНЮ

24 января 2025 г.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	200	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3
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	
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:	**547**	**617**	**16,6**	**21,5**	**70,2**	**548,3**	
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	100	1,37	0,73	8,58	40,2	К/К
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	250	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с-2020
ПЛОВ	200	250	22,5	23,3	34,7	438,5	265
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**700**	**860**	**35,57**	**27,23**	**111,78**	**828,3**	
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	100	150	7,5	9,8	74,4	417	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	0,1	0,1	26,4	108	438
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**7,6**	**9,9**	**100,8**	**525**	
Всего за день:			**59,77**	**58,63**	**281,58**	**1895,6**	

Зав. производством_____