"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы _____

МЕНЮ

23 декабря 2024 год

7 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	
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
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
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**	**27**	**31**	**114**	**847,6**	
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	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:			**56,6**	**60,7**	**267,8**	**1862,1**	

Зав. производством_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____

МЕНЮ

24 декабря 2024 год

8 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 "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
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
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**	**23,2**	**21,5**	**111,1**	**740,9**	
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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:			**50,1**	**66,4**	**280,8**	**1932,1**	

Зав. производством_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

МЕНЮ

25 декабря 2024 год

9 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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	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
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	200	3,1	2,4	17,2	103,5	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	**500**	**550**	**26,4**	**29,1**	**96,2**	**758,2**	
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	1,5	2	14,9	83,4	
Итого за прием пищи:	**720**	**880**	**26,2**	**47,5**	**889,3**	**889,3**	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	150	8,2	8,0	17,7	176,7	217
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	3,9	3,3	16,7	113,2	382
Итого за прием пищи:	**310**	**350**	**12,1**	**11,3**	**34,4**	**289,9**	
Всего за день:			**64,7**	**87,9**	**219,8**	**1937,4**	

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП -Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____

МЕНЮ

26 декабря 2024 год

10 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							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	250	4,7	4,4	14,2	116,1	120
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	50	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ФРУКТ	2 шт	2 шт	3,3	1,4	50,2	231,8	338
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,1	0	11	44,2	376
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:	**600**	**595**	**16,6**	**17,6**	**95,1**	**616,4**	
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	100	1,2	4,4	6,2	70,7	75
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	250	6,2	5,8	14,3	135,4	104
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	100	12,6	9,1	3,8	153,1	232
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	3,6	5,9	38,5	222	304
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:	**750**	**1090**	**26,3**	**25,4**	**95,3**	**722,9**	
Полдник							
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	100	150	11,0	7,7	34,4	248,4	225
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,3	0	11,5	47,1	376
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**11,3**	**7,7**	**45,9**	**295,5**	
Всего за день:			**54,2**	**50,7**	**236,3**	**1634,8**	

Зав. производством_____

ИП Шашенкова Л.Н. Директор школы

МЕНЮ

27 декабря 2024 год

11 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							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	100	2,16	6,12	4,68	82,2	30
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	100	17,9	19,7	2,8	259,4	256
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	180	4,5	4,5	32,1	187,5	171
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	2,9	2,4	15,7	96,6	378
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	**540**	**630**	**32,36**	**34,02**	**108,68**	**873,1**	
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	100	2,8	5,7	4,2	79,8	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	250	1,5	4,1	8,3	75,9	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	25,4	28,0	14,5	409,8	294
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	0,5	2,4	3,4	37,6	783
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:	**790**	**940**	**36,0**	**45,9**	**98,1**	**947,5**	
Полдник							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	200	0,4	0,4	9,5	45,6	338
КЕФИР	200	150	6	5,2	8,3	109,7	386
Итого за прием пищи:	**300**	**350**	**6,4**	**5,6**	**17,8**	**155,3**	
Всего за день:			**74,76**	**85,52**	**224,58**	**1975,9**	

Зав. производством_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

МЕНЮ

28 декабря 2024 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
ФРУКТ	1 шт	1 шт	2,9	1	40,7	186,2	338
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**	**25,4**	**41,5**	**126,2**	**984,6**	
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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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:			**56,8**	**81**	**242,3**	**1928,6**	

Зав. производством