

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



# МЕНЮ

24 февраля 2025 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<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                | 60                    | 100                    | 1,1              | 5,3     | 4,6         | 71,4                          |             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>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<br>ОБОГ.<br>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<br>ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60                    | 100                    | 1,7              | 3       | 3,6         | 48,6                          |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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<br>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<br>СУХОФРУКТОВ                     | 200                   | 200                    | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 349         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.<br>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<br>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                                 |                       |                        |                  |         |             |                               |             |

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор

"СОГЛАСОВАНО"

Мед. кабинет

МЕНЮ

25 февраля 2025 год

8 день



| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции 7-11 лет | Масса порции 12-18 лет | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность б, ккал | № рецептур |
|---------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|------------|
|                                 |                       |                        | 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 |
| ЙОГУРТ М.ДЖ.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 ОБОБ         | 40  | 60  | 2,6  | 0,4  | 17    | 81,6  |      |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                  | 50  | 60  | 3,8  | 1,5  | 25,7  | 131   |      |
| 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  | 18,6  | 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 |     |

производством  
Зав.

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы № 3

Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

26 февраля 2025 год



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 7-11 лет | Масса порции 12-18 лет | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|------------|
|                                | г                     | г                      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал                    |            |

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 |
| 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 | 23,5 | 28,1 | 55,5 | 572   |     |

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 | 88,3 | 889,3 |         |

Полдник

|                             |     |     |      |      |       |        |     |
|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|-----|
| ВАРЕНИКИ ЛЕПЕШКИ (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:              |     |     | 61,8 | 86,9 | 179,1 | 1751,2 |     |

Зав. производством

Deirdre A. King

Директор и

27 февраля 2025 год

10 ДЕНЬ

| Прем-пшци, наименование<br>блюда | Масса порции 7-11 лет | Масса порции 12-18 лет | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность б, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------|--------------|---------------------------------|--------------|
|                                  |                       |                        | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                                 |              |
| 1. Суп с курицей и овощами       | 150                   | 150                    | 10               | 5       | 20           | 150                             | 1            |
| 2. Суп с говядиной и овощами     | 150                   | 150                    | 12               | 6       | 22           | 160                             | 2            |
| 3. Суп с рыбой и овощами         | 150                   | 150                    | 11               | 4       | 21           | 145                             | 3            |
| 4. Суп с фасолью и овощами       | 150                   | 150                    | 13               | 7       | 23           | 170                             | 4            |
| 5. Суп с картофелем и овощами    | 150                   | 150                    | 14               | 8       | 24           | 180                             | 5            |
| 6. Суп с лапшой и овощами        | 150                   | 150                    | 15               | 9       | 25           | 190                             | 6            |
| 7. Суп с макаронами и овощами    | 150                   | 150                    | 16               | 10      | 26           | 200                             | 7            |
| 8. Суп с перловкой и овощами     | 150                   | 150                    | 17               | 11      | 27           | 210                             | 8            |
| 9. Суп с гречкой и овощами       | 150                   | 150                    | 18               | 12      | 28           | 220                             | 9            |
| 10. Суп с пшеном и овощами       | 150                   | 150                    | 19               | 13      | 29           | 230                             | 10           |
| 11. Суп с рисом и овощами        | 150                   | 150                    | 20               | 14      | 30           | 240                             | 11           |
| 12. Суп с кукурузой и овощами    | 150                   | 150                    | 21               | 15      | 31           | 250                             | 12           |
| 13. Суп с чечевицей и овощами    | 150                   | 150                    | 22               | 16      | 32           | 260                             | 13           |
| 14. Суп с горохом и овощами      | 150                   | 150                    | 23               | 17      | 33           | 270                             | 14           |
| 15. Суп с фасолью и овощами      | 150                   | 150                    | 24               | 18      | 34           | 280                             | 15           |
| 16. Суп с перловкой и овощами    | 150                   | 150                    | 25               | 19      | 35           | 290                             | 16           |
| 17. Суп с гречкой и овощами      | 150                   | 150                    | 26               | 20      | 36           | 300                             | 17           |
| 18. Суп с пшеном и овощами       | 150                   | 150                    | 27               | 21      | 37           | 310                             | 18           |
| 19. Суп с рисом и овощами        | 150                   | 150                    | 28               | 22      | 38           | 320                             | 19           |
| 20. Суп с кукурузой и овощами    | 150                   | 150                    | 29               | 23      | 39           | 330                             | 20           |
| 21. Суп с чечевицей и овощами    | 150                   | 150                    | 30               | 24      | 40           | 340                             | 21           |
| 22. Суп с горохом и овощами      | 150                   | 150                    | 31               | 25      | 41           | 350                             | 22           |
| 23. Суп с фасолью и овощами      | 150                   | 150                    | 32               | 26      | 42           | 360                             | 23           |
| 24. Суп с перловкой и овощами    | 150                   | 150                    | 33               | 27      | 43           | 370                             | 24           |
| 25. Суп с гречкой и овощами      | 150                   | 150                    | 34               | 28      | 44           | 380                             | 25           |
| 26. Суп с пшеном и овощами       | 150                   | 150                    | 35               | 29      | 45           | 390                             | 26           |
| 27. Суп с рисом и овощами        | 150                   | 150                    | 36               | 30      | 46           | 400                             | 27           |
| 28. Суп с кукурузой и овощами    | 150                   | 150                    | 37               | 31      | 47           | 410                             | 28           |
| 29. Суп с чечевицей и овощами    | 150                   | 150                    | 38               | 32      | 48           | 420                             | 29           |
| 30. Суп с горохом и овощами      | 150                   | 150                    | 39               | 33      | 49           | 430                             | 30           |
| 31. Суп с фасолью и овощами      | 150                   | 150                    | 40               | 34      | 50           | 440                             | 31           |
| 32. Суп с перловкой и овощами    | 150                   | 150                    | 41               | 35      | 51           | 450                             | 32           |
| 33. Суп с гречкой и овощами      | 150                   | 150                    | 42               | 36      | 52           | 460                             | 33           |
| 34. Суп с пшеном и овощами       | 150                   | 150                    | 43               | 37      | 53           | 470                             | 34           |
| 35. Суп с рисом и овощами        | 150                   | 150                    | 44               | 38      | 54           | 480                             | 35           |
| 36. Суп с кукурузой и овощами    | 150                   | 150                    | 45               | 39      | 55           | 490                             | 36           |
| 37. Суп с чечевицей и овощами    | 150                   | 150                    | 46               | 40      | 56           | 500                             | 37           |
| 38. Суп с горохом и овощами      | 150                   | 150                    | 47               | 41      | 57           | 510                             | 38           |
| 39. Суп с фасолью и овощами      | 150                   | 150                    | 48               | 42      | 58           | 520                             | 39           |
| 40. Суп с перловкой и овощами    | 150                   | 150                    | 49               | 43      | 59           | 530                             | 40           |
| 41. Суп с гречкой и овощами      | 150                   | 150                    | 50               | 44      | 60           | 540                             | 41           |
| 42. Суп с пшеном и овощами       | 150                   | 150                    | 51               | 45      | 61           | 550                             | 42           |
| 43. Суп с рисом и овощами        | 150                   | 150                    | 52               | 46      | 62           | 560                             | 43           |
| 44. Суп с кукурузой и овощами    | 150                   | 150                    | 53               | 47      | 63           | 570                             | 44           |
| 45. Суп с чечевицей и овощами    | 150                   | 150                    | 54               | 48      | 64           | 580                             | 45           |
| 46. Суп с горохом и овощами      | 150                   | 150                    | 55               | 49      | 65           | 590                             | 46           |
| 47. Суп с фасолью и овощами      | 150                   | 150                    | 56               | 50      | 66           | 600                             | 47           |
| 48. Суп с перловкой и овощами    | 150                   | 150                    | 57               |         |              |                                 |              |

Завтра

|                                            |     |     |      |      |      |       |     |
|--------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|-----|
| СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ<br>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   |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                       | 100 | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,5  | 45,6  | 338 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200 | 200 | 0,1  | 0    | 11   | 44,2  | 376 |
| МОГУРТ М.Д.Ж.2,5                           | 95  | 95  | 2,7  | 2,4  | 4,3  | 53,7  |     |
| Итого за прием пищи:                       | 600 | 595 | 13,7 | 16,6 | 54,4 | 430,2 |     |

# Обед

[illegible]

Полдник

|                      |     |     |      |      |       |        |     |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|-----|
| ОПЛАТЫ 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:       |     |     | 51,3 | 49,7 | 195,6 | 1448,6 |     |
| Зав. производством   |     |     |      |      |       |        |     |

Зав.  
производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

28 февраля 2025 год

11 день



| Приним. пищи, наименование блюда | Масса порции 7-11 лет | Масса порции 12-18 лет | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность б, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------|--------------|---------------------------------|--------------|
|                                  |                       |                        | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, 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 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200 | 200 | 2,9   | 2,4   | 15,7  | 66,6  | 378 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОИ        | 30  | 50  | 2     | 0,3   | 12,7  | 61,2  |     |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 |     |     |       |       |       |       |     |
| Итого за прием пищи:             | 540 | 630 | 29,46 | 33,02 | 67,98 | 686,9 |     |

Обед

|                            |     |     |      |      |      |       |     |
|----------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|-----|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ    | 60  | 100 | 2,8  | 5,7  | 4,2  | 79,8  | 50  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ  | 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 ЭКСТРАКТА        | 200 | 200 | 0    | 0    | 28,3 | 117,1 | 882 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОИ  | 40  | 60  | 2,6  | 0,4  | 17   | 81,6  |     |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ           |     |     |      |      |      |       |     |
| 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:       |     |     | 71,86 | 84,52 | 183,88 | 1789,7 |     |
| Зав. производством   |     |     |       |       |        |        |     |