

МЕНЮ НА 09.09.2024г.

7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша пшеничная на молоке | 205 | 10,61 | 17,72 | 31,20 | 336,22 |
| Чай с сахаром | 180 | 2,50 | 0,20 | 22,30 | 103,54 |
| Бутерброд с маслом сливочным и с сыром | 75,00 | 5,60 | 9,10 | 9,30 | 145,72 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 218,59 |
| | | 23,91 | 27,82 | 109,10 | 804,07 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из отварной свеклы | 80 | 0,90 | 0,05 | 12,40 | 55,00 |
| Суп куриный рисовый | 200 | 26,40 | 4,50 | 18,60 | 226,35 |
| тушеная капуста | 150 | 7,70 | 16,74 | 31,40 | 315,99 |
| котлета рубленая из мяса кур | 100 | 15,00 | 29,40 | 29,40 | 455,46 |
| Компот из свежих фруктов витаминизированный | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 52,14 | 51,07 | 131,04 | 1225,99 |
| Итого за день | | 76,05 | 78,89 | 240,14 | 2030,06 |

Утверждаю:
Директор школы



Игодеева

11-18 лет

| Наименование блюда | | | | | Энергетическая ценность (гр) | Энергетическая (Ккал) |
|--|-------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----------------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная на молоке | 220 | 10,61 | 17,72 | 31,20 | 336,22 | |
| Чай с сахаром | 200 | 2,50 | 0,20 | 22,30 | 103,54 | |
| Бутерброд с маслом сливочным и с сыром | 90,00 | 5,60 | 9,10 | 9,30 | 145,72 | |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 218,59 | |
| | | 23,91 | 27,82 | 109,10 | 804,07 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| салат из отварной свеклы | 100 | 0,90 | 0,05 | 12,40 | 55,00 | |
| Суп куриный рисовый | 250 | 26,40 | 4,50 | 18,60 | 226,35 | |
| тушеная капуста | 180 | 7,70 | 16,74 | 31,40 | 315,99 | |
| котлета рубленая из мяса кур | 100 | 15,00 | 29,40 | 29,40 | 455,46 | |
| Компот из сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 | |
| Итого | | 52,14 | 51,07 | 131,04 | 1225,99 | |
| Итого за день | | 76,05 | 78,89 | 240,14 | 2030,06 | |

МЕНЮ НА 10.09.2024г.

7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| оладьи со сг. Молоком | 210 | 17,70 | 17,90 | 27,60 | 405,00 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,50 | 25,70 | 90,00 |
| салат из моркови | 60 | 1,30 | 0,60 | 10,30 | 20,40 |
| фрукты (яблоко, груша, апельсин) | 100 | 0,10 | 0,80 | 19,30 | 72,00 |
| Итого | | 19,30 | 19,80 | 82,90 | 587,40 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из квашеной капусты | 80 | 1,3 | 10,81 | 18,52 | 181,80 |
| суп куриный с вермишелью | 250 | 22,4 | 12,97 | 34,1 | 352,27 |
| тефтели из говядины в томатном соусе | 10 | 12 | 22 | 3,1 | 5,60 |
| отварная греча | 200 | 13,81 | 6,12 | 29,79 | 235,68 |
| сок | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 51,65 | 52,28 | 124,75 | 948,53 |
| Итого за день | | 70,95 | 72,08 | 207,65 | 1535,93 |

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Е.А.Лиходеева

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| оладьи со сг. Молоком | 250 | 14,80 | 13,50 | 17,50 | 257,98 |
| чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,01 | 25,70 | 106,28 |
| салат из моркови | 80 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| фрукты (яблоко, груша, апельсин) | 100 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 18,08 | 14,07 | 58,28 | 443,93 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из квашеной капусты | 100 | 1,3 | 10,81 | 18,52 | 181,80 |
| суп куриный с вермишелью | 250 | 22,4 | 12,97 | 34,1 | 352,27 |
| тефтели из говядины в томатном соусе | 10 | 12 | 22 | 3,1 | 5,60 |
| отварная греча | 200 | 13,81 | 6,12 | 29,79 | 235,68 |
| сок | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 51,65 | 52,28 | 124,75 | 948,53 |
| Итого за день | | 69,73 | 66,35 | 183,03 | 1392,46 |

МЕНЮ НА 11.09.2024г.

7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| омлет натуральный доп гарнир свежий помидор | 200 | 8,50 | 10,40 | 10,40 | 290,00 |
| какао с молоком | 180 | 0,10 | 0,00 | 10,43 | 40,00 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 0,60 | 0,60 | 13,30 | 61,00 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 90 | 10,00 | 10,00 | 50,00 | 192,00 |
| Итого | | 19,20 | 21,00 | 84,13 | 583,00 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из свежих огурцов | 80 | 2,1 | 8,1 | 16,62 | 95,90 |
| суп куриный с клецками | 250 | 12,4 | 8,6 | 30,4 | 105,90 |
| овощное рагу с маслом с котлетой из говядины | 230 | 9,10 | 10,40 | 30,40 | 255,20 |
| кисель | 200 | 0,30 | | 32,10 | 55,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,60 | 0,28 | 7,92 | 129,50 |
| Итого | | 26,50 | 27,38 | 117,44 | 642,10 |
| Итого за день | | 45,70 | 48,38 | 201,57 | 1225,10 |

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Е.А.Лиходеева

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| омлет натуральный доп гарнир свежий помидор | 250 | 23,10 | 20,31 | 13,40 | 338,53 |
| какао с молоком | 200 | 0,20 | 0,01 | 25,70 | 106,28 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 218,59 |
| Хлеб пшеничный с сыром | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 30,04 | 21,40 | 92,94 | 703,24 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из свежих огурцов | 100 | 2,1 | 9,1 | 16,62 | 161,38 |
| суп куриный с клецками | 250 | 22,4 | 12,97 | 42,1 | 385,07 |
| овощное рагу с маслом с котлетой из говядины | 250 | 15,00 | 29,40 | 29,40 | 455,46 |
| кисель | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 41,64 | 51,85 | 127,36 | 1175,11 |
| Итого за день | | 71,68 | 73,25 | 220,30 | 1878,34 |

МЕНЮ НА 12.09.2024г.

7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| макароны отварные с тертым сыром | 210 | 14,9 | 29,74 | 37,6 | 491,83 |
| чай с сахаром | 200 | 2,50 | 0,20 | 22,30 | 103,54 |
| хлеб пшеничный с маслом | 60 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 63,00 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 218,59 |
| Итого | | 29,14 | 36,02 | 113,74 | 916,79 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из свежей капусты с кукурузой | 70 | 2,1 | 2,1 | 6,2 | 96,60 |
| суп из овощей со сметаной | 250 | 8,60 | 7,90 | 21,30 | 117,20 |
| рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 90 | 9,1 | 14,4 | 19,4 | 212,40 |
| картофельное пюре | 180 | 4,8 | 3,2 | 31,2 | 181,00 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 86,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 129,50 |
| Итого | | 26,74 | 27,98 | 117,34 | 822,70 |

Утверждаю:

Директор школ

11-18 лет



А.Лиходеева

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|---|--------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| макароны отварные с тертым сыром | 250/10 | 14,9 | 29,74 | 37,6 | 491,83 |
| чай с сахаром | 200 | 2,50 | 0,20 | 22,30 | 103,54 |
| хлеб пшеничный с маслом | 80 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 63,00 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 120 | 5,20 | 0,80 | 46,30 | 218,59 |
| Итого | | 29,14 | 36,02 | 113,74 | 916,79 |
| ОБЕД | | | | | |
| салат из свежей капусты с кукурузой | 100 | 1,3 | 10,81 | 18,52 | 181,80 |
| суп из овощей со сметаной | 250 | 16,40 | 14,90 | 18,60 | 282,07 |
| рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 100 | 23,8 | 14,1 | 38,1 | 384,92 |
| картофельное пюре | 200 | 4,8 | 3,2 | 31,2 | 181,00 |
| компот из свежих яблок | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Итого | | 48,44 | 43,39 | 145,66 | 1202,98 |

| | | | | | |
|---------------|--|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день | | 55,88 | 64,00 | 231,08 | 1739,49 |
|---------------|--|-------|-------|--------|---------|

| | | | | | |
|---------------|--|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день | | 77,58 | 79,41 | 259,40 | 2119,77 |
|---------------|--|-------|-------|--------|---------|

МЕНЮ НА 13.09.2024г.

7-11 лет

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Е.А.Лиходеева

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| венигрет | 200 | 5,00 | 16,70 | 27,60 | 284,20 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,50 | 0,20 | 12,30 | 40,00 |
| Хлеб ржаной с сыром | 90 | 6,50 | 2,10 | 7,54 | 205,00 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 100 | 5,20 | 0,80 | 36,30 | 52,00 |
| Итого | | 19,20 | 19,80 | 83,74 | 581,20 |
| ОБЕД | | | | | |
| соленый огурец поруционный | 80 | 1,3 | 5,8 | 18,52 | 15,00 |
| суп рыбный с крупой | 250 | 6,4 | 10,8 | 21,6 | 270,00 |
| отварной рис | 180 | 16,8 | 10,3 | 38,1 | 352,00 |
| котлета из говядины в томатном соусе | 90 | 15,00 | 29,40 | 29,40 | 455,46 |
| компот из с/ф | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 55,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,50 | 7,54 | 129,50 |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| жареный картофель с соленым огурцом | 200 | 23,10 | 20,31 | 13,40 | 338,53 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,01 | 25,70 | 106,28 |
| Хлеб ржаной | 50/25 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |
| Фрукты (яблоко,груша,апельсин) | 120 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 44,00 |
| Итого | | 24,84 | 20,60 | 56,64 | 484,65 |
| ОБЕД | | | | | |
| соленый огурец поруционный | 100 | 2,1 | 9,1 | 16,62 | 161,38 |
| суп рыбный с крупой | 300 | 22,4 | 12,97 | 42,1 | 385,07 |
| отварной рис | 200 | 30 | 48 | 16 | 526,00 |
| котлета из говядины в томатном соусе | 100 | 15,00 | 29,40 | 29,40 | 455,46 |
| компот из с/ф | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 133,36 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,54 | 0,28 | 7,54 | 39,83 |

| | | | | | |
|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Итого | | 41,64 | 56,90 | 146,86 | 1277,56 |
| Итого за день | | 60,84 | 76,70 | 230,60 | 1858,76 |

| | | | | | |
|----------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Итого | | 71,64 | 99,85 | 143,36 | 1701,11 |
| Итого за день | | 96,48 | 120,45 | 200,00 | 2185,75 |