

## МЕНЮ НА 11.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Б			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
вермишель молочная с маслом сливочным	150	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
бутерброд с сыром	55,00	5,60	9,10	9,30	145,72
яблоко	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		<b>23,91</b>	<b>27,82</b>	<b>109,10</b>	<b>804,07</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из капусты со свежим огурцом	60	0,90	0,05	12,40	55,00
щи из свежей капусты со сметаной	250	26,40	4,50	18,60	226,35
биточки из курицы	100	7,70	16,74	31,40	315,99
рис отварной с маслом сливочным	150	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из с.ф	180	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>52,14</b>	<b>51,07</b>	<b>131,04</b>	<b>1225,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,05</b>	<b>78,89</b>	<b>240,14</b>	<b>2030,06</b>

Утверждаю:  
Директор школы



Игодеева

11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Б			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
вермишель молочная с маслом сливочным	200	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
бутерброд с сыром	65,00	5,60	9,10	9,30	145,72
яблоко	100	5,20	0,80	46,30	218,59
		<b>23,91</b>	<b>27,82</b>	<b>109,10</b>	<b>804,07</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из капусты со свежим огурцом	100	0,90	0,05	12,40	55,00
щи из свежей капусты со сметаной	300	26,40	4,50	18,60	226,35
биточки из курицы	120	7,70	16,74	31,40	315,99
рис отварной с маслом сливочным	180	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из с.ф	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	50	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>52,14</b>	<b>51,07</b>	<b>131,04</b>	<b>1225,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,05</b>	<b>78,89</b>	<b>240,14</b>	<b>2030,06</b>

## МЕНЮ НА 12.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
омлет молочный натуральный с кукурузой	150	17,70	17,90	27,60	405,00
чай с сахаром	200	0,20	0,50	25,70	90,00
Хлеб пшеничный	50	1,30	0,60	10,30	20,40
фрукт	100	0,10	0,80	19,30	72,00
<b>Итого</b>		<b>19,30</b>	<b>19,80</b>	<b>82,90</b>	<b>587,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из квашеной капусты	60	1	1,9	3,7	36,90
Суп куриный с вермишелью	260	7,1	8,3	26,9	216,60
рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	10,1	12,4	12,1	206,30
картофельное пюре	150	2,9	0,9	27,1	131,40
компот яблочный	180	0,10	0,10	16,70	69,80
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	17,00	84,10
<b>Итого</b>		<b>23,80</b>	<b>24,00</b>	<b>103,50</b>	<b>745,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>43,10</b>	<b>43,80</b>	<b>186,40</b>	<b>1332,50</b>

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



Э.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
омлет молочный натуральный с кукурузой	200	14,80	13,50	17,50	257,98
чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
фрукт	120	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>18,08</b>	<b>14,07</b>	<b>58,28</b>	<b>443,93</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из квашеной капусты	100	1,6	1,9	3,7	39,40
Суп куриный с вермишелью	300	7,1	8,3	26,9	216,60
рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	10,1	12,4	12,1	206,30
картофельное пюре	180	4	4,9	52,1	275,60
компот яблочный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	50	1,54	0,28	8,50	42,00
<b>Итого</b>		<b>24,94</b>	<b>27,88</b>	<b>135,00</b>	<b>913,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>43,02</b>	<b>41,95</b>	<b>193,28</b>	<b>1357,19</b>

## МЕНЮ НА 13.11.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
оладьи со сгущенным молоком	150	8,50	10,40	10,40	290,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,43	40,00
фрукт	150	0,60	0,60	13,30	61,00
<b>Итого</b>		<b>19,20</b>	<b>21,00</b>	<b>84,13</b>	<b>583,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из отварной свеклы	60	2,1	8,1	16,62	95,90
суп картофельный овощной с зеленым горошком со сметаной	250	6	1,6	20	35,90
печень по строгановски	140	6,4	7	10,4	70,00
греча отварная рассыпчатая с маслом	150	9,10	10,40	30,40	255,20
кисель	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржаной	20	2,60	0,28	7,92	129,50
<b>Итого</b>		<b>26,50</b>	<b>27,38</b>	<b>117,44</b>	<b>642,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,70</b>	<b>48,38</b>	<b>201,57</b>	<b>1225,10</b>

Утверждаю:

Директор школы

11-18 лет



.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
оладьи со сгущенным молоком	200	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
фрукт	150	5,20	0,80	46,30	218,59
<b>Итого</b>		<b>30,04</b>	<b>21,40</b>	<b>92,94</b>	<b>703,24</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из отварной свеклы	100	2,1	9,1	16,62	161,38
суп картофельный овощной с зеленым горошком со сметаной	250	10,4	2,97	22,1	60,87
печень по строгановски	150	12	10	20	100,00
греча отварная рассыпчатая с маслом	180	15,00	29,40	29,40	455,46
кисель	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	50	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>41,64</b>	<b>51,85</b>	<b>127,36</b>	<b>950,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>71,68</b>	<b>73,25</b>	<b>220,30</b>	<b>1654,14</b>

**МЕНЮ НА 14.11.2024г.**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
вермишелевая запеканка	150	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб пшеничный с маслом отварное яйцо	30	1,54	0,28	7,54	39,83
яблоко	130	5,20	0,80	46,30	218,59
<b>Итого</b>		<b>29,14</b>	<b>36,02</b>	<b>113,74</b>	<b>916,79</b>
<b>ОБЕД</b>					
огурец соленый	60	2,1	2,1	6,2	96,60
суп куриный с рисом	250	8,60	7,90	21,30	117,20
капуста тушеная с курой	200	9,1	14,4	19,4	212,40
компот яблочный	180	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,54	129,50
<b>Итого</b>		<b>26,74</b>	<b>27,98</b>	<b>117,34</b>	<b>822,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>55,88</b>	<b>64,00</b>	<b>231,08</b>	<b>1739,49</b>

Утверждаю:

Директор школ

11-18 лет



Тиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
вермишелевая запеканка	200	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб пшеничный с маслом отварное яйцо	40	1,54	0,28	7,54	39,83
яблоко	150	5,20	0,80	46,30	218,59
<b>Итого</b>		<b>29,14</b>	<b>36,02</b>	<b>113,74</b>	<b>916,79</b>
<b>ОБЕД</b>					
огурец соленый	100	1,3	10,81	18,52	181,80
суп куриный с рисом	300	16,40	14,90	18,60	282,07
капуста тушеная с курой	250	23,8	14,1	38,1	384,92
компот яблочный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	30	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>43,64</b>	<b>40,19</b>	<b>114,46</b>	<b>1021,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>72,78</b>	<b>76,21</b>	<b>228,20</b>	<b>1938,77</b>

**МЕНЮ НА 15.11.2024г.**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
каша яневая молочная с маслом	150	5,00	16,70	27,60	284,20
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	12,30	40,00
хлеб пшеничный с маслом с сыром	50	6,50	2,10	7,54	205,00
фрукт	140	5,20	0,80	36,30	52,00
<b>Итого</b>		<b>19,20</b>	<b>19,80</b>	<b>83,74</b>	<b>581,20</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из капусты	60	1,3	5,8	18,52	15,00
свекольник со сметаной	250	6,4	10,8	21,6	270,00
запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150	10	8	20	200,00
кисель	200	0,60	0,10	31,70	55,60
Хлеб ржаной	20	1,54	0,50	7,54	129,50
<b>Итого</b>		<b>26,64</b>	<b>27,50</b>	<b>117,46</b>	<b>822,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>45,84</b>	<b>47,30</b>	<b>201,20</b>	<b>1403,30</b>

Утверждаю:

Директор школы  
11-18 лет



Е.А.Лиходеева

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
каша яневая молочная с маслом	200	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
хлеб пшеничный с маслом с сыром	50	1,54	0,28	7,54	39,83
фрукт	150	0,00	0,00	10,00	44,00
<b>Итого</b>		<b>24,84</b>	<b>20,60</b>	<b>56,64</b>	<b>484,65</b>
<b>ОБЕД</b>					
салат из капусты	100	2,1	9,1	16,62	161,38
свекольник со сметаной	250	22,4	12,97	42,1	385,07
запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	200	20	38	11	300,00
кисель	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржаной	30	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>56,64</b>	<b>70,45</b>	<b>113,96</b>	<b>1245,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>81,48</b>	<b>91,05</b>	<b>170,60</b>	<b>1730,29</b>