

## МЕНЮ НА 16.12.2024г.

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
макароны с маслом и сыром	150	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб ржаной	40,00	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>					
огурец соленый	60	0,90	0,05	12,40	55,00
суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	26,40	4,50	18,60	226,35
картофель тушеный с курой	200	15,00	29,40	29,40	455,46
напиток лимонный	180	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	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 (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
макароны с маслом и сыром	180	10,61	17,72	31,20	336,22
Чай с сахаром	200	2,50	0,20	22,30	103,54
хлеб ржаной	50,00	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>					
огурец соленый	100	0,90	0,05	12,40	55,00
суп картофельный с горохом на курином	250	26,40	4,50	18,60	226,35
картофель тушеный с курой	200	15,00	29,40	29,40	455,46
напиток лимонный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	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 17.12.2024г.**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
омлет молочный натуральный	150	17,70	17,90	27,60	405,00
чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,50	25,70	90,00
Хлеб пшеничный	50	1,30	0,60	10,30	20,40
фрукты (яблоко, груша, апельсин)	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>					
помидор свежий	60	1,3	10,81	18,52	181,80
щи из свежей капусты со сметаной	250	22,4	12,97	34,1	352,27
плов из птицы	200	25,81	28,12	32,89	502,19
чай с сахаром	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>51,65</b>	<b>52,28</b>	<b>124,75</b>	<b>1209,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>70,95</b>	<b>72,08</b>	<b>207,65</b>	<b>1796,84</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	200	14,80	13,50	17,50	257,98
чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный с маслом	50	1,54	0,28	7,54	39,83
фрукты (яблоко, груша, апельсин)	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>					
помидор свежий	100	1,3	10,81	18,52	181,80
щи из свежей капусты со сметаной	250	22,4	12,97	34,1	352,27
плов из птицы	220	25,81	28,12	32,89	502,19
чай с сахаром	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,54	0,28	7,54	39,83
<b>Итого</b>		<b>51,65</b>	<b>52,28</b>	<b>124,75</b>	<b>1209,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>69,73</b>	<b>66,35</b>	<b>183,03</b>	<b>1653,37</b>

**МЕНЮ НА 18.12.2024г.**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	210	8,50	10,40	10,40	290,00
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,43	40,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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 квашеной капусты	60	2,1	8,1	16,62	95,90
рассольник ленинградский	250	6	1,6	20	35,90
котлеты домашние	100	6,4	7	10,4	70,00
отварной картофель с маслом сливочным	150	9,10	10,40	30,40	255,20
компот из сухофруктов	200	0,30		32,10	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	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>					
каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	230	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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 квашеной капусты	100	2,1	9,1	16,62	161,38
рассольник ленинградский	250	10,4	2,97	22,1	60,87
котлеты домашние	100	12	10	20	100,00
отварной картофель с маслом сливочным	180	15,00	29,40	29,40	455,46
компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	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 19.12.2024г.**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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 свежий	60	2,1	2,1	6,2	96,60
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	8,60	7,90	21,30	117,20
суфле из печени со сметанным соусом соусе	100	9,1	14,4	19,4	212,40
отварные макароны с маслом	150	4,8	3,2	31,2	181,00
напиток лимонный	180	0,60	0,10	31,70	86,00
Хлеб ржано-пшеничный	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>					
запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,9	29,74	37,6	491,83
чай с сахаром и лимоном	200	2,50	0,20	22,30	103,54
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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 свежий	100	1,3	10,81	18,52	181,80
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	16,40	14,90	18,60	282,07
суфле из печени со сметанным соусом соусе	100	23,8	14,1	38,1	384,92
отварные макароны с маслом	180				
напиток лимонный	200	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	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 20.12.2024г.**

7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
каша гречневая 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	50	6,50	2,10	7,54	205,00
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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>					
свежий помидор порционный	60	1,3	5,8	18,52	15,00
суп картофельный с рыбой	250	6,4	10,8	21,6	270,00
тефтели из свинины с рисом с соусом сметанным	100	10	8	20	200,00
пюре картофельное с сливочным маслом	150	6,8	2,3	18,1	152,00
напиток яблочный	180	0,60	0,10	31,70	55,60
Хлеб ржано-пшеничный	40	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 гречневая молочная с маслом	250	23,10	20,31	13,40	338,53
Чай с сахаром	200	0,20	0,01	25,70	106,28
Хлеб пшеничный	50/25	1,54	0,28	7,54	39,83
Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	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>					
свежий помидор порционный	100	2,1	9,1	16,62	161,38
суп картофельный с рыбой	250	22,4	12,97	42,1	385,07
тефтели из свинины с рисом с соусом сметанным	100	20	38	11	300,00
пюре картофельное с сливочным маслом	180	10	10	5	226,00
напиток яблочный	180	0,60	0,10	31,70	133,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	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>