



"УТВЕРЖДАЮ"

*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

05 МАЯ 2025 ГОД

1 день



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

*Л.Н. Шашенкова*

| Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции<br>7-11 лет | Масса<br>порции<br>12-18<br>лет | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества |            |                  | Энергети-<br>ческая<br>ценност<br>ь, ккал | № рецен-<br>туры |
|------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|------------|------------------|-------------------------------------------|------------------|
|                                                |                             |                                 |               | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г |                                           |                  |
| Завтрак                                        |                             |                                 |               |                  |            |                  |                                           |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 60                          | 100                             | 20,00         | 0,7              | 0,1        | 2,3              | 14,5                                      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР                               | 200                         | 200                             | 90,00         | 16,3             | 23,5       | 33,8             | 412,4                                     | 291              |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200/15/7                    | 200/15/7                        | 7,00          | 0,2              | 0          | 15,0             | 61,6                                      | 377              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                          | 30                              | 3,00          | 2                | 0,3        | 12,7             | 61,2                                      |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 512                         | 552                             | 120,00        | 19,2             | 23,9       | 63,8             | 549,7                                     |                  |
| Обед                                           |                             |                                 |               |                  |            |                  |                                           |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2<br>ВАРИАНТ)                | 60                          | 100                             | 10,00         | 1,0              | 3,6        | 5,7              | 60,1                                      | 49               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                 | 250                         | 250                             | 9,00          | 4,9              | 5,4        | 17,3             | 136,1                                     | 102              |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>ПТИЦЫ                  | 90                          | 100                             | 35,00         | 18,9             | 26,2       | 14,8             | 370,0                                     | 294              |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 150                         | 180                             | 11,00         | 2,7              | 3,3        | 17,5             | 110,8                                     | 203              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                 | 200                         | 200                             | 7,00          | 0                | 0          | 15,5             | 61,9                                      | 349              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                          | 60                              | 3,00          | 2,6              | 0,4        | 17               | 81,6                                      |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 790                         | 890                             | 75,00         | 30,1             | 38,9       | 87,8             | 820,5                                     |                  |
| Полдник                                        |                             |                                 |               |                  |            |                  |                                           |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ,<br>ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200                         | 200                             | 10,00         | 1                | 0,2        | 19,6             | 83,4                                      | 389              |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                           | 100                         | 150                             | 10,00         | 0,4              | 0,4        | 9,5              | 45,6                                      | 338              |
| Итого за прием пищи:                           | 300                         | 350                             | 20,00         | 1,4              | 0,6        | 29,1             | 129,0                                     |                  |
| Всего за день:                                 |                             |                                 | 215,00        | 50,7             | 63,4       | 180,7            | 1499,2                                    |                  |

Зав. производством

*Л.Н. Шашенкова*



"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

06 МАЯ 2025 ГОД

2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции 7-14 лет | Масса порции 12-18 лет | Цена, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                             |                       |                        |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                | 150                   | 200                    | 35,20      | 5,2              | 8,2     | 26,9        | 202,2                         | 182         |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                           | 50                    | 70                     | 39,80      | 9,5              | 7,8     | 12,9        | 167,1                         | 222         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200                   | 200                    | 10,00      | 3,1              | 2,4     | 17,2        | 103,5                         | 379         |
| БАТОН                                       | 30                    | 40                     | 5,00       | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          |             |
| ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %                          | 95                    | 95                     | 30,00      | 1,9              | 1,4     | 2,9         | 45,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 525                   | 605                    | 120,00     | 22,0             | 20,7    | 75,3        | 597,0                         |             |
| Обед                                        |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                      | 60                    | 100                    | 11,00      | 0,8              | 3,5     | 2,6         | 46,1                          | 43          |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 200                   | 250                    | 10,00      | 1,6              | 4,0     | 11,7        | 90,2                          | 83          |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 90                    | 100                    | 33,00      | 13,5             | 10,4    | 14,5        | 205,0                         | 234         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150                   | 180                    | 11,00      | 3,2              | 9,3     | 20,7        | 178,8                         | 128         |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200                   | 200                    | 7,00       | 0,7              | 0,3     | 20,2        | 98,1                          | 388         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 3,00       | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 740                   | 1090                   | 75,00      | 22,4             | 27,9    | 86,7        | 699,8                         |             |
| Полдник                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| КЕФИР                                       | 200                   | 200                    | 10,00      | 6                | 5,2     | 8,3         | 109,7                         | 386         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 100                   | 150                    | 10,00      | 0,3              | 0,3     | 6,3         | 30,4                          | 338         |
| Итого за прием пищи:                        | 300                   | 350                    | 20,00      | 6,3              | 5,5     | 14,6        | 140,1                         |             |
| Всего за день:                              |                       |                        | 215,00     | 50,7             | 54,1    | 176,6       | 1436,9                        |             |

Зав. производством

*[Signature]*



"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

07 МАЯ 2025 ГОД

3 день



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

МБОУ

«СОШ № 42»

| Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции<br>7-11 лет | Масса<br>порции<br>12-18<br>лет | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценност<br>ь, ккал | №<br>рецеп<br>туры |
|------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------------|
|                                                |                             |                                 |               | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г |                                           |                    |
| Завтрак                                        |                             |                                 |               |                  |            |                 |                                           |                    |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ<br>ОТВАРНОЙ                    | 60                          | 60                              | 17,00         | 1,8              | 0,1        | 3,8             | 23,3                                      | к/к                |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 100                         | 120                             | 46,00         | 9,5              | 17,2       | 1,8             | 198,5                                     | 210                |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                          | 90                          | 100                             | 47,00         | 19,7             | 23,2       | 8,1             | 319,6                                     | 295                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                  | 200/15/7                    | 200/15/7                        | 7,00          | 0,2              | 0          | 15,0            | 61,6                                      | 377                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                          | 50                              | 3,00          | 2                | 0,3        | 12,7            | 61,2                                      |                    |
| Итого за прием пищи:                           | 502                         | 552                             | 120,00        | 33,2             | 40,8       | 41,4            | 664,2                                     |                    |
| Обед                                           |                             |                                 |               |                  |            |                 |                                           |                    |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 60                          | 100                             | 10,00         | 0,8              | 5,8        | 4,4             | 74,9                                      | 67                 |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ<br>КРУПОЙ                | 200                         | 250                             | 8,00          | 1,8              | 4,1        | 12,4            | 94,7                                      | 96                 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА                     | 100                         | 100                             | 37,00         | 17,1             | 16,7       | 2,3             | 227,6                                     | 246                |
| РИС ОТВАРНОЙ                                   | 150                         | 180                             | 10,00         | 3,6              | 5,9        | 38,5            | 222                                       | 304                |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                                | 200                         | 200                             | 7,00          | 0,1              | 0,1        | 25,2            | 102,0                                     | 344                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                          | 60                              | 3,00          | 2,6              | 0,4        | 17              | 81,6                                      |                    |
| Итого за прием пищи:                           | 750                         | 890                             | 75,00         | 26,0             | 33,0       | 99,8            | 802,8                                     |                    |
| Полдник                                        |                             |                                 |               |                  |            |                 |                                           |                    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 200                         | 200                             | 13,00         | 5,9              | 5,1        | 9,8             | 110,5                                     | 385                |
| БАТОН                                          | 100                         | 150                             | 7,00          | 7,5              | 2,9        | 51,4            | 262                                       |                    |
| Итого за прием пищи:                           | 300                         | 350                             | 20,00         | 13,4             | 8,0        | 61,2            | 372,5                                     |                    |
| Всего за день:                                 |                             |                                 | 215,00        | 72,6             | 81,8       | 202,4           | 1839,5                                    |                    |

Зав. производством