

"УТВЕРЖДАЮ"

ИПЕРОВА Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

МЕНЮ

18 ноября 2024 год

1 день

| Прием пищи, наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции 7-<br>11 лет | Масса<br>порции<br>12-18 лет | 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                                           |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ               | 60                           | 100                          | 1,1              | 5,3        | 4,6              | 71,4                                      |                     |
| ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР                                  | 200                          | 200                          | 16,3             | 23,5       | 33,8             | 412,4                                     | 291                 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 200/15/7                     | 200/15/7                     | 0,2              | 0          | 15,0             | 61,6                                      | 377                 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                               | 50                           | 50                           | 2,9              | 11,4       | 19,4             | 191,8                                     | 1                   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                           | 30                           | 2                | 0,3        | 12,7             | 61,2                                      |                     |
| Итого за прием пищи:                              | 562                          | 602                          | 22,5             | 40,5       | 85,5             | 798,4                                     |                     |
| Обед                                              |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 60                           | 100                          | 0,9              | 3,6        | 4,9              | 54,6                                      | 52                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                    | 250                          | 250                          | 4,9              | 5,4        | 17,3             | 136,1                                     | 102                 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ<br>ПТИЦЫ                     | 90                           | 100                          | 18,9             | 26,2       | 14,8             | 370,0                                     | 294                 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ           | 150                          | 180                          | 2,7              | 3,3        | 17,5             | 110,8                                     | 203                 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                    | 200                          | 200                          | 0                | 0          | 15,5             | 61,9                                      | 349                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.                     | 40                           | 60                           | 2,6              | 0,4        | 17               | 81,6                                      |                     |
| Итого за прием пищи:                              | 790                          | 890                          | 30               | 38,9       | 87               | 815                                       |                     |
| Полдник                                           |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ,<br>ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ              | 200                          | 200                          | 1                | 0,2        | 19,6             | 83,4                                      | 389                 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                              | 100                          | 150                          | 0,4              | 0,4        | 9,5              | 45,6                                      | 338                 |
| Итого за прием пищи:                              | 300                          | 350                          | 1,4              | 0,6        | 29,1             | 129,0                                     |                     |
| Всего за день:                                    |                              |                              | 53,9             | 80         | 201,6            | 1742,4                                    |                     |

Зав. производством

**"СОГЛАСОВАНО"**

**Шашенкова Л.Н.**

Директор школы

19 ноября 2024 г.

## 2 день

Зав. производством

**Зав.**

**производством**

"УТВЕРЖДАЮ"



ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



"СОГЛАСОВАНО"

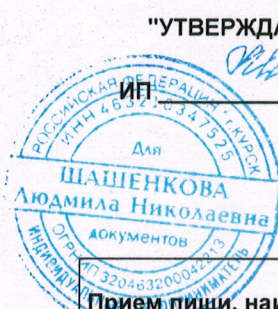
МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

3 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                        |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ       | 60                    | 60                     | 1,8              | 0,1     | 3,8         | 23,3                          | к/к         |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 100                   | 120                    | 9,5              | 17,2    | 1,8         | 198,5                         | 210         |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ          | 90                    | 100                    | 25,7             | 32,5    | 8,2         | 427,9                         | 295         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7              | 200/15/7               | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 377         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.     | 30                    | 50                     | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |
| Итого за прием пищи:           | 502                   | 552                    | 39,2             | 50,1    | 41,5        | 772,5                         |             |
| Обед                           |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 60                    | 100                    | 0,8              | 5,8     | 4,4         | 74,9                          | 67          |
| РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ   | 200                   | 250                    | 1,8              | 4,1     | 12,4        | 94,7                          | 96          |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА        | 100                   | 100                    | 17,1             | 16,7    | 2,3         | 227,6                         | 246         |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 150                   | 180                    | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 304         |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                | 200                   | 200                    | 0,1              | 0,1     | 25,2        | 102,0                         | 344         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.     | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:           | 750                   | 890                    | 26,0             | 33,0    | 99,8        | 802,8                         |             |
| Полдник                        |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ               | 200                   | 200                    | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385         |
| БАТОН                          | 100                   | 150                    | 7,5              | 2,9     | 51,4        | 262                           |             |
| Итого за прием пищи:           | 300                   | 350                    | 13,4             | 8,0     | 61,2        | 372,5                         |             |
| Всего за день:                 |                       |                        | 78,6             | 91,1    | 202,5       | 1947,8                        |             |

Зав.  
производством



"УТВЕРЖДАЮ"

*Шашенкова Л.Н.*

Шашенкова Л.Н.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

*Л.Н. Шашенкова*

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

4 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 МОРКОВНАЯ                    | 60                    | 100                    | 1,2              | 4,4     | 6,2         | 70,7                          | 75          |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 200                   | 250                    | 18,9             | 21,4    | 19,5        | 346,8                         | 259         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200                   | 200                    | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 382         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.        | 40                    | 50                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:              | 500                   | 600                    | 26,6             | 29,5    | 59,4        | 612,3                         |             |
| Обед                              |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ         | 60                    | 100                    | 1                | 3       | 5           | 52,7                          | 47          |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                | 200                   | 250                    | 7,8              | 9,4     | 11,1        | 158,0                         | 113         |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100                   | 120                    | 10,1             | 5,5     | 3,0         | 101,9                         | 229         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150                   | 180                    | 3,2              | 5,3     | 21,4        | 145,7                         | 128         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200                   | 200                    | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 349         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.        | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| БАТОН                             | 50                    | 70                     | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |             |
| Итого за прием пищи:              | 800                   | 980                    | 28,5             | 25,1    | 98,7        | 732,8                         |             |
| Полдник                           |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100                   | 150                    | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200                   | 200                    | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         |
| Итого за прием пищи:              | 300                   | 350                    | 1,4              | 0,6     | 29,1        | 129,0                         |             |
| Всего за день:                    |                       |                        | 56,5             | 55,2    | 187,2       | 1474,1                        |             |

Зав. производством

*Л.Н. Шашенкова*

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП

Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

# МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

5 день

| Прием пищи, наименование<br>блюда       | Масса<br>порции 7-<br>11 лет | Масса<br>порции<br>12-18 лет | 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                                 |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                       | 150                          | 200                          | 5,9              | 9,4        | 22,8             | 201,2                                     | 173                 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И<br>СЫРОМ          | 50                           | 50                           | 5,8              | 9,4        | 15,4             | 170,6                                     | 3                   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200/15/7                     | 200/15/7                     | 0,2              | 0          | 15,0             | 61,6                                      | 377                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.           | 30                           | 50                           | 2                | 0,3        | 12,7             | 61,2                                      |                     |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %                      | 95                           | 95                           | 2,7              | 2,4        | 4,3              | 53,7                                      |                     |
| Итого за прием пищи:                    | 547                          | 617                          | 16,6             | 21,5       | 70,2             | 548,3                                     |                     |
| Обед                                    |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60                           | 100                          | 1,37             | 0,73       | 8,58             | 40,2                                      | К/К                 |
| СУП С РЫБНЫМИ<br>КОНСЕРВАМИ             | 200                          | 250                          | 9,1              | 2,8        | 22,2             | 150,9                                     | 54-11с-<br>2020     |
| ПЛОВ                                    | 200                          | 250                          | 22,5             | 23,3       | 34,7             | 438,5                                     | 265                 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                      | 200                          | 200                          | 0                | 0          | 29,3             | 117,1                                     | 882                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.           | 40                           | 60                           | 2,6              | 0,4        | 17               | 81,6                                      |                     |
| Итого за прием пищи:                    | 700                          | 860                          | 35,57            | 27,23      | 111,78           | 828,3                                     |                     |
| Полдник                                 |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                 | 100                          | 150                          | 7,5              | 9,8        | 74,4             | 417                                       |                     |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                         | 200                          | 200                          | 0,1              | 0,1        | 26,4             | 108                                       | 438                 |
| Итого за прием пищи:                    | 300                          | 350                          | 7,6              | 9,9        | 100,8            | 525                                       |                     |
| Всего за день:                          |                              |                              | 59,77            | 58,63      | 281,58           | 1895,6                                    |                     |

Зав.  
производством