

"СОГЛАСОВАНО"

*Л.Н. Шашенкова*  
Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

*Л.Н. Шашенкова*  
Директор школы



МЕНЮ

04 марта 2024 год

1 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  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                       |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ 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 ОБОГ.           | 30                    | 30                     | 2                | 0,3         | 12,7         | 61,2                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>562</b>            | <b>602</b>             | <b>22,5</b>      | <b>40,5</b> | <b>85,5</b>  | <b>798,4</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                          |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                      | 60                    | 100                    | 0,9              | 3,6         | 4,9          | 54,6                          | 52          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 250                   | 250                    | 4,9              | 5,4         | 17,3         | 136,1                         | 102         |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ           | 90                    | 100                    | 18,9             | 26,2        | 14,8         | 370,0                         | 294         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150                   | 180                    | 2,7              | 3,3         | 17,5         | 110,8                         | 203         |
| 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                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>790</b>            | <b>890</b>             | <b>30</b>        | <b>38,9</b> | <b>87</b>    | <b>815</b>                    |             |
| <b>Полдник</b>                       |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>300</b>            | <b>350</b>             | <b>1,4</b>       | <b>0,6</b>  | <b>29,1</b>  | <b>129,0</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                |                       |                        | <b>53,9</b>      | <b>80</b>   | <b>201,6</b> | <b>1742,4</b>                 |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Л.Н. Шашенкова*



"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н. Шашенкова Л.Н.

Директор школы Л.Н. Шашенкова

МЕНЮ

05 марта 2024 г.

2 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  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                              |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                | 150                   | 200                    | 5,2              | 8,2         | 26,9         | 202,2                         | 182         |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                           | 50                    | 70                     | 9,5              | 7,8         | 12,9         | 167,1                         | 222         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200                   | 200                    | 3,1              | 2,4         | 17,2         | 103,5                         | 379         |
| БАТОН                                       | 30                    | 40                     | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             |
| ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %                          | 95                    | 95                     | 1,9              | 1,4         | 2,9          | 45,6                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>525</b>            | <b>605</b>             | <b>22,0</b>      | <b>20,7</b> | <b>75,3</b>  | <b>597,0</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                 |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60                    | 100                    | 0,5              | 3           | 1,7          | 36,7                          | 21          |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 200                   | 250                    | 1,6              | 4,0         | 11,7         | 90,2                          | 83          |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                   | 90                    | 100                    | 13,5             | 10,4        | 14,5         | 205,0                         | 234         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150                   | 180                    | 3,2              | 9,3         | 20,7         | 178,8                         | 128         |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 200                   | 200                    | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 388         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 150                   | 200                    | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 338         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4         | 17           | 81,6                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>890</b>            | <b>1090</b>            | <b>22,7</b>      | <b>28</b>   | <b>100,1</b> | <b>758,8</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>                              |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| КЕФИР                                       | 200                   | 200                    | 6                | 5,2         | 8,3          | 109,7                         | 386         |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 100                   | 150                    | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>            | <b>350</b>             | <b>6,4</b>       | <b>5,6</b>  | <b>17,8</b>  | <b>155,3</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>                       |                       |                        | <b>51,1</b>      | <b>54,3</b> | <b>193,2</b> | <b>1511,1</b>                 |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*(Handwritten signature)*



"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*  
ИП Шашенкова Л.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы *Коблова Н.А.*



МЕНЮ

06 марта 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  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                 |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| 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                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>502</b>            | <b>552</b>             | <b>39,2</b>      | <b>50,1</b> | <b>41,5</b>  | <b>772,5</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                    |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| 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                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>750</b>            | <b>890</b>             | <b>26,0</b>      | <b>33,0</b> | <b>99,8</b>  | <b>802,8</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>                 |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ               | 200                   | 200                    | 5,9              | 5,1         | 9,8          | 110,5                         | 385         |
| БАТОН                          | 100                   | 150                    | 7,5              | 2,9         | 51,4         | 262                           |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>            | <b>350</b>             | <b>13,4</b>      | <b>8,0</b>  | <b>61,2</b>  | <b>372,5</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>          |                       |                        | <b>78,6</b>      | <b>91,1</b> | <b>202,5</b> | <b>1947,8</b>                 |             |

Зав. производством *[Подпись]*



"СОГЛАСОВАНО"



*Людмила Николаевна*  
ИП Шашенкова Л.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы *Л. Ковалева*



МЕНЮ

07 марта 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  |                               |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| 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                          |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>500</b>            | <b>600</b>             | <b>26,6</b>      | <b>29,5</b> | <b>59,4</b>  | <b>612,3</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                       |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| 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                           |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>800</b>            | <b>980</b>             | <b>28,5</b>      | <b>25,1</b> | <b>98,7</b>  | <b>732,8</b>                  |             |
| <b>Полдник</b>                    |                       |                        |                  |             |              |                               |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>300</b>            | <b>350</b>             | <b>1,4</b>       | <b>0,6</b>  | <b>29,1</b>  | <b>129,0</b>                  |             |
| <b>Всего за день:</b>             |                       |                        | <b>56,5</b>      | <b>55,2</b> | <b>187,2</b> | <b>1474,1</b>                 |             |

Зав. производством *Л. Ковалева*

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов № 42 имени Б.Г. Шуклина»**

**ЗАЯВКА**

на участие в фестивале – конкурсе молодежных субкультур  
"Голос улиц - 2023"

|  |  |
|--|--|
| Название образовательного учреждения   | МБОУ «СОШ № 42»  |
| Ф.И. участника или название коллектива,<br>контактный телефон, адрес электронной почты (обязательно, т.к. на этот адрес будет выслан диплом или грамота)                   | Шестопалова Мария.<br>89207152827, marusissoap18@gmail.com                         |
| Ф.И.О. руководителя (если участник идет от руководителя),<br>контактный телефон, адрес электронной почты (обязательно, т.к. на этот адрес будет выслан диплом или грамота) | Матарыкина Анна Михайловна, социальный педагог<br>8-951-322-51-74, kursk42@mail.ru |
| Возраст участника (ов), класс  | 15 лет, 9А класс   |
| Номинация  | Номинация «Лучшее граффити Street Art»   |
| Направление (жанр)   | «StreetArt»  |
| Название номера  | «Я выбираю ЗОЖ»  |

Директор школы



Н.А. Ковтонюк