

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Л.Н. Шашенкова - Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

19 МАЯ 2025 ГОД

1 день



"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

Восток Н.Н.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност ь, ккал	№ рецеп- туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево- 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 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 ВАРИАНТ)	60	100	10,00	1,0	3,6	5,7	60,1	49
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	250	9,00	4,9	5,4	17,3	136,1	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	35,00	18,9	26,2	14,8	370,0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	180	11,00	2,7	3,3	17,5	110,8	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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, 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

ИП *Шашенкова Л.Н.* Шашенкова Л.Н.

Директор школы

20 МАЯ 2025 ГОД

2 день

Зав. производством _____

Зав. производством.

"УТВЕРЖДАЮ"

Л.Н. Шашенкова

ИП

Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

МБОУ

«СОШ № 42»

МЕНЮ

21 МАЯ 2025 ГОД

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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 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 КРУПой	200	250	8,00	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО 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 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

Л.Н. Шашенкова

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

22 МАЯ 2025 ГОД

4 день



Директор школы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност ь, ккал	№ рецeп- туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	100	15,00	0,8	3,6	2,9	48,6	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	250	92,00	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	500	600	120,00	26,2	28,7	56,1	590,2	
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	100	10,00	0,6	3,6	1,7	41,0	20
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	11,00	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	120	28,00	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	70	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	800	980	75,00	28,1	25,7	95,4	721,1	
Полдник								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	338
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	389
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	1,4	0,6	29,1	129,0	
Всего за день:			215,00	55,7	55,0	180,6	1440,3	

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

23 МАЯ 2025 ГОД

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18 лет	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценност ь, ккал	№ рецен- туры
				Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	200	35,00	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	50	48,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:	517	617	120,00	14,6	21,2	57,5	487,1	
Обед								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	100	10,00	1,0	3,6	5,7	60,1	49
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	250	13,00	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с- 2020
ПЛОВ	200	250	42,00	22,5	23,3	34,7	438,5	265
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	7,00	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	700	860	75,00	35,2	30,1	108,9	848,2	
Полдник								
ПЕЧЕНЬЕ	100	150	13,00	7,5	9,8	74,4	417	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	7,00	0,1	0,1	26,4	108	438
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	7,6	9,9	100,8	525	
Всего за день:			215,00	57,4	61,2	267,2	1860,3	

Зав. производством

[Handwritten signature]