

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.

Директор школы Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ  
12 МАЯ 2025 год

7 день

| Наименование<br>блюда                          | Масса<br>порции<br>7-11 лет | Масса<br>порции<br>12-18<br>лет | Цена,<br>руб. | Пищевые вещества |            |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|------------|------------------|-------------------------------------|---------------------|
|                                                |                             |                                 |               | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углево-<br>ды, г |                                     |                     |
| Завтрак                                        |                             |                                 |               |                  |            |                  |                                     |                     |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ               | 60                          | 100                             | 10,00         | 1,0              | 2,9        | 5,2              | 51,9                                | 45                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА                     | 100                         | 100                             | 90,00         | 17,2             | 18,5       | 2,5              | 245,2                               | 246                 |
| РИС ОТВАРНОЙ                                   | 150                         | 180                             | 10,00         | 3,6              | 5,9        | 38,5             | 222                                 | 304                 |
| 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:                           | 562                         | 652                             | 120,00        | 24,0             | 27,6       | 73,9             | 641,9                               |                     |
| Обед                                           |                             |                                 |               |                  |            |                  |                                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ           | 60                          | 100                             | 15,00         | 0,8              | 3,9        | 2,9              | 48,6                                | 23                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КРУПКОЙ                  | 200                         | 250                             | 7,00          | 2,4              | 2,4        | 15,3             | 92,1                                | 101                 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                 | 90                          | 100                             | 29,00         | 9,5              | 11,4       | 10,3             | 185,0                               | 266                 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 150/5                       | 180/5                           | 11,00         | 5,8              | 4,7        | 35,9             | 208,5                               | 203                 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                              | 50                          | 50                              | 3,00          | 0,5              | 2,4        | 3,4              | 37,6                                | 783                 |
| 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:                           | 795                         | 945                             | 75,00         | 21,4             | 24,9       | 100,3            | 715,3                               |                     |
| Полдник                                        |                             |                                 |               |                  |            |                  |                                     |                     |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ<br>СВЕЖИЕ С САХАРОМ            | 200                         | 200                             | 10,00         | 1,4              | 0,3        | 43,0             | 188,7                               | 339                 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 200                         | 200                             | 10,00         | 5,9              | 5,1        | 9,8              | 110,5                               | 385                 |
| Итого за прием пищи:                           | 400                         | 400                             | 20,00         | 7,3              | 5,4        | 52,8             | 299,2                               |                     |
| Всего за день:                                 |                             |                                 | 215,00        | 52,7             | 57,9       | 227,0            | 1656,4                              |                     |

Зав. производством Шашенкова Л.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ  
13 МАЯ 2025 год

8 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                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| КАША "ДРУЖБА"                               | 150                   | 200                    | 35,80      | 4,2              | 7,8     | 23,8        | 183,4                         | 175         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 50                    | 100                    | 39,20      | 6,9              | 5,9     | 7,8         | 112,7                         | 223         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200                   | 200                    | 10,00      | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 382         |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %                          | 95                    | 95                     | 30,00      | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          |             |
| БАТОН                                       | 35                    | 50                     | 5,00       | 2,6              | 1       | 18          | 91,7                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 530                   | 645                    | 120,00     | 20,3             | 20,5    | 70,4        | 554,7                         |             |
| Обед                                        |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                      | 60                    | 100                    | 10,00      | 0,8              | 3,5     | 2,6         | 46,1                          | 43          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 200                   | 250                    | 10,00      | 1,5              | 4,0     | 10,0        | 82,5                          | 82          |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 90                    | 120                    | 29,00      | 8,4              | 7,5     | 12,3        | 151,2                         | 2620        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150                   | 180                    | 11,00      | 3,2              | 5,3     | 21,4        | 145,7                         | 128         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                      | 200                   | 200                    | 7,00       | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,6                          | 342         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 3,00       | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| БАТОН                                       | 50                    | 60                     | 5,00       | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |             |
| Итого за прием пищи:                        | 790                   | 970                    | 75,00      | 20,5             | 22,4    | 112,2       | 733,7                         |             |
| Полдник                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200                   | 200                    | 10,00      | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                         | 100                   | 50                     | 10,00      | 5,7              | 22,8    | 38,8        | 383,5                         | 1           |
| Итого за прием пищи:                        | 300                   | 350                    | 20,00      | 6,7              | 23,0    | 58,4        | 466,9                         |             |
| Всего за день:                              |                       |                        | 215,00     | 47,5             | 65,9    | 241,0       | 1755,3                        |             |

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ  
14 МАЯ 2025 год

9 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                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ                 | 80                    | 100                    | 15,00      | 0,7              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | 59          |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200                   | 200                    | 97,00      | 17,0             | 21,8    | 17,4        | 335,8                         | 309         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200                   | 200                    | 5,00       | 0,3              | 0       | 11,5        | 47,1                          | 376         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 50                     | 3,00       | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 500                   | 550                    | 120,00     | 20,6             | 22,3    | 51,0        | 489,0                         |             |
| Обед                                        |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 80                    | 100                    | 10,00      | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 14,5                          |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                 | 200                   | 250                    | 11,00      | 3,1              | 4,1     | 17,6        | 118,9                         | 108         |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                     | 200                   | 250                    | 36,00      | 16,9             | 37,1    | 13,7        | 458,7                         | 139-256     |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200                   | 200                    | 10,00      | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 3,00       | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                     | 20                    | 20                     | 5,00       | 1,5              | 2       | 14,9        | 83,4                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 720                   | 880                    | 75,00      | 25,8             | 43,9    | 65,1        | 840,5                         |             |
| Полдник                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| ВАРЕНИКИ ПЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)                 | 110                   | 150                    | 10,00      | 8,2              | 8,0     | 17,7        | 176,7                         | 217         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200                   | 200                    | 10,00      | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 382         |
| Итого за прием пищи:                        | 310                   | 350                    | 20,00      | 12,1             | 11,3    | 34,4        | 289,9                         |             |
| Всего за день:                              |                       |                        | 215,00     | 58,5             | 77,5    | 170,5       | 1619,4                        |             |

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ  
15 МАЯ 2025 год

10 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                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 155                   | 250                    | 36,00      | 4,7              | 4,4     | 14,2        | 116,1                         | 120         |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                          | 50                    | 50                     | 25,00      | 5,8              | 9,4     | 15,4        | 170,6                         | 3           |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 100                   | 100                    | 19,00      | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200                   | 200                    | 10,00      | 3,9              | 3,3     | 16,7        | 113,2                         | 382         |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5                            | 95                    | 95                     | 30,00      | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 600                   | 695                    | 120,00     | 17,5             | 19,9    | 60,1        | 499,2                         |             |
| Обед                                        |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 80                    | 100                    | 10,00      | 0,7              | 0,1     | 2,3         | 14,5                          |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ    | 200                   | 250                    | 16,00      | 6,2              | 5,8     | 14,3        | 135,4                         | 104         |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ          | 100                   | 100                    | 29,00      | 12,6             | 9,1     | 3,8         | 153,1                         | 232         |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150                   | 180                    | 10,00      | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 304         |
| 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:                        | 750                   | 1090                   | 75,00      | 25,7             | 21,3    | 91,4        | 668,5                         |             |
| Полдник                                     |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| ОВАДЫ ИЗ ТВОРОГА                            | 100                   | 150                    | 15,00      | 11,0             | 7,7     | 34,4        | 248,4                         | 225         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200                   | 200                    | 5,00       | 0,3              | 0       | 11,5        | 47,1                          | 376         |
| Итого за прием пищи:                        | 300                   | 350                    | 20,00      | 11,3             | 7,7     | 45,9        | 295,5                         |             |
| Всего за день:                              |                       |                        | 215,00     | 54,5             | 48,9    | 197,4       | 1463,2                        |             |

Зав. производством

"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



МЕНЮ  
16 МАЯ 2025 год

11 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                                    |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                    | 60                    | 100                    | 10,00      | 0,6              | 3,6     | 1,7         | 41,0                          | 20          |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ             | 100                   | 100                    | 85,00      | 17,9             | 19,7    | 2,8         | 259,4                         | 256         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ                  | 150                   | 180                    | 12,00      | 4,5              | 4,5     | 32,1        | 187,5                         | 171         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 200                   | 200                    | 10,00      | 2,9              | 2,4     | 15,7        | 96,6                          | 378         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                    | 40                     | 3,00       | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |
| Итого за прием пищи:                       | 540                   | 620                    | 120,00     | 27,9             | 30,5    | 65,0        | 645,7                         |             |
| Обед                                       |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                    | 60                    | 100                    | 7,00       | 2,8              | 5,7     | 4,2         | 79,8                          | 50          |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                  | 200                   | 250                    | 9,00       | 1,5              | 4,1     | 8,3         | 75,9                          | 98          |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                 | 90                    | 100                    | 35,00      | 25,4             | 28,0    | 14,5        | 409,8                         | 294         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 150                   | 180                    | 11,00      | 3,2              | 5,3     | 21,4        | 145,7                         | 126         |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                          | 50                    | 50                     | 3,00       | 0,5              | 2,4     | 3,4         | 37,6                          | 783         |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                         | 200                   | 200                    | 7,00       | 0                | 0       | 29,3        | 117,1                         | 882         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 3,00       | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                       | 790                   | 940                    | 75,00      | 36,0             | 45,9    | 98,1        | 947,5                         |             |
| Полдник                                    |                       |                        |            |                  |         |             |                               |             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                       | 100                   | 200                    | 10,00      | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         |
| КЕФИР                                      | 200                   | 150                    | 10,00      | 6                | 5,2     | 8,3         | 109,7                         | 386         |
| Итого за прием пищи:                       | 300                   | 350                    | 20,00      | 6,4              | 5,6     | 17,8        | 155,3                         |             |
| Всего за день:                             |                       |                        | 215,00     | 70,3             | 82,0    | 180,9       | 1748,5                        |             |

Зав. производством