

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор школы \_\_\_\_\_

15 апреля 2024 год

ИП

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ · КУРСК  
ИНН 463210347535

Для

**ШАШЕНКОВА**  
Аюдмила Николаевна

Организации документов

ИНН 4632000422

ИНН 4632000422

| 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 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                          |             |
| 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 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                          |             |
| Итого за прием пищи:                 | 790                   | 890                    | 30               | 38,9    | 87          | 815                           |             |
| Полдник                              |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| 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         |
| 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"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

2 день



Прием пищи, наименование  
блюда

Масса  
порции 7-  
11 лет

Масса  
порции  
12-18 лет

Пищевые вещества  
Белки, Жиры, Углево-  
г г г ды, г

Энергети-  
ческая  
ценност  
ь, ккал

№  
рецеп-  
туры

Завтрак

|                                 |     |     |      |      |      |       |     |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|------|-------|-----|
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>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<br>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  |     |
| Итого за прием пищи:            | 525 | 605 | 22,0 | 20,7 | 75,3 | 597,0 |     |

Обед

|                                                   |     |      |      |      |       |       |     |
|---------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-------|-----|
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ<br>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<br>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<br>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<br>ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 60   | 2,6  | 0,4  | 17    | 81,6  |     |
| Итого за прием пищи:                              | 890 | 1090 | 22,7 | 28   | 100,1 | 758,8 |     |

Полдник

|                      |     |     |      |      |       |        |     |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|-----|
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 350 | 6,4  | 5,6  | 17,8  | 155,3  |     |
| Всего за день:       |     |     | 51,1 | 54,3 | 193,2 | 1511,1 |     |

Зав.  
производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

17 апреля 2024 г.

3 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                           |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ<br>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<br>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<br>КРУПОЙ   | 200                          | 250                          | 1,8              | 4,1        | 12,4             | 94,7                                      | 96                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>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<br>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.

Директор школы

МЕНЮ

18 апреля 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



"СОГЛАСОВАНО"

ИП

ДЛЯ

ШАШЕНКОВА

Юдзііла Ніколаевна

документ

370463200042213

МІНІСТЭРСТВА АДУКАЦЫІ І НАУКІ

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

5 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                              |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                    | 150                   | 200                    | 5,9              | 9,4     | 22,8        | 201,2                         | 173         |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И 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 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 (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60                    | 100                    | 1,37             | 0,73    | 8,58        | 40,2                          | К/К         |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ             | 200                   | 250                    | 9,1              | 2,8     | 22,2        | 150,9                         | 54-11с-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 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