

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



МЕНЮ

10 марта 2025 год

7 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 КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                | 60                    | 100                    | 1,1              | 5,3     | 4,6         | 71,4                          |             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА                         | 100                   | 100                    | 17,2             | 18,5    | 2,5         | 245,2                         | 246         |
| РИС ОТВАРНОЙ                                       | 150                   | 180                    | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 304         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 200/15/7              | 200/15/7               | 0,2              | 0       | 15,0        | 61,6                          | 377         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 30                    | 50                     | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |
| Итого за прием пищи:                               | 562                   | 652                    | 24,1             | 30      | 73,3        | 661,4                         |             |
| Обед                                               |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА<br>ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60                    | 100                    | 1,7              | 3       | 3,6         | 48,6                          |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КРУПОЙ                       | 200                   | 250                    | 2,4              | 2,4     | 15,3        | 92,1                          | 101         |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                                     | 90                    | 100                    | 9,5              | 11,4    | 10,3        | 185,0                         | 268         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 150/5                 | 180/5                  | 5,6              | 4,7     | 35,9        | 208,5                         | 203         |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                                  | 50                    | 50                     | 0,5              | 2,4     | 3,4         | 37,6                          | 783         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                     | 200                   | 200                    | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 349         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                               | 795                   | 945                    | 22,3             | 24,3    | 101         | 715,3                         |             |
| Полдник                                            |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ<br>СВЕЖИЕ С САХАРОМ                | 200                   | 200                    | 1,4              | 0,3     | 43,0        | 188,7                         | 339         |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 200                   | 200                    | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385         |
| Итого за прием пищи:                               | 400                   | 400                    | 7,3              | 5,4     | 52,8        | 299,2                         |             |
| Всего за день:                                     |                       |                        | 53,7             | 59,7    | 227,1       | 1675,9                        |             |

Зав. производством

*А.В.Смирнов*

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

11 марта 2025 год

8 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 "ДРУЖБА"                               | 150                   | 200                    | 4,2              | 7,9     | 23,8        | 183,4                         | 175         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 50                    | 100                    | 6,9              | 5,9     | 7,6         | 112,7                         | 223         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200                   | 200                    | 3,9              | 3,3     | 18,7        | 113,2                         | 382         |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %                          | 95                    | 95                     | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          |             |
| БАТОН                                       | 35                    | 50                     | 2,6              | 1       | 18          | 91,7                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 530                   | 645                    | 20,3             | 20,5    | 70,4        | 554,7                         |             |
| Обед                                        |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 60                    | 100                    | 0,5              | 3       | 1,7         | 36,7                          | 21          |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 200                   | 250                    | 1,5              | 4,0     | 10,0        | 82,5                          | 82          |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 90                    | 120                    | 8,4              | 7,5     | 12,3        | 151,2                         | 2620        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150                   | 180                    | 3,2              | 5,3     | 21,4        | 145,7                         | 128         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                      | 200                   | 200                    | 0,2              | 0,2     | 23,2        | 95,6                          | 342         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| БАТОН                                       | 50                    | 60                     | 3,8              | 1,5     | 25,7        | 131                           |             |
| Итого за прием пищи:                        | 790                   | 970                    | 20,2             | 21,9    | 111,3       | 724,3                         |             |
| Полдник                                     |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200                   | 200                    | 1                | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                         | 100                   | 50                     | 5,7              | 22,8    | 38,8        | 383,5                         | 1           |
| Итого за прием пищи:                        | 300                   | 350                    | 6,7              | 23,0    | 58,4        | 466,9                         |             |
| Всего за день:                              |                       |                        | 47,2             | 65,4    | 240,1       | 1745,9                        |             |

производством Зав. [подпись]

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



МЕНЮ

12 марта 2025 год

9 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                                                |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ                | 60                           | 100                          | 0,8              | 3,5        | 3,9              | 51,1                                      | 55                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                          | 200                          | 200                          | 17,0             | 21,8       | 17,4             | 335,8                                     | 309                 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                          | 200                          | 200                          | 3,1              | 2,4        | 17,2             | 103,5                                     | 376                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40                           | 60                           | 2,6              | 0,4        | 17               | 81,6                                      |                     |
| Итого за прием пищи:                                   | 500                          | 550                          | 23,5             | 28,1       | 55,5             | 572                                       |                     |
| Обед                                                   |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ | 60                           | 100                          | 1,1              | 3,7        | 6,4              | 63,3                                      | 40                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ                         | 200                          | 250                          | 3,1              | 4,1        | 17,6             | 118,9                                     | 108                 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С<br>МЯСОМ                             | 200                          | 250                          | 16,9             | 37,1       | 13,7             | 458,7                                     | 139-256             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ,<br>ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                   | 200                          | 200                          | 1                | 0,2        | 19,6             | 63,4                                      | 389                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГ.<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40                           | 60                           | 2,6              | 0,4        | 17               | 81,6                                      |                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                | 20                           | 20                           | 1,5              | 2          | 14,9             | 83,4                                      |                     |
| Итого за прием пищи:                                   | 720                          | 880                          | 26,2             | 47,5       | 88,3             | 889,3                                     |                     |
| Полдник                                                |                              |                              |                  |            |                  |                                           |                     |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ<br>(ОТВАРНЫЕ)                         | 110                          | 150                          | 8,2              | 8,0        | 17,7             | 176,7                                     | 217                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 200                          | 200                          | 3,9              | 3,3        | 16,7             | 113,2                                     | 382                 |
| Итого за прием пищи:                                   | 310                          | 350                          | 12,1             | 11,3       | 34,4             | 289,9                                     |                     |
| Всего за день:                                         |                              |                              | 61,8             | 86,9       | 179,1            | 1751,2                                    |                     |

Зав. производством

*[Signature]*

"УТВЕРЖДАЮ"



*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"СОГЛАСОВАНО"



# МЕНЮ

13 марта 2025 год

10 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                                      |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ         | 155                   | 250                    | 4,7              | 4,4     | 14,2        | 118,1                         | 120         |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                           | 50                    | 50                     | 5,8              | 9,4     | 15,4        | 170,6                         | 3           |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                         | 100                   | 100                    | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200                   | 200                    | 0,1              | 0       | 11          | 44,2                          | 376         |
| ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5                             | 95                    | 95                     | 2,7              | 2,4     | 4,3         | 53,7                          |             |
| Итого за прием пищи:                         | 600                   | 595                    | 13,7             | 16,6    | 54,4        | 430,2                         |             |
| Обед                                         |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                               | 60                    | 100                    | 1,2              | 4,4     | 6,2         | 70,7                          | 75          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ     | 200                   | 250                    | 6,2              | 5,8     | 14,3        | 135,4                         | 104         |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ           | 100                   | 100                    | 12,6             | 9,1     | 3,8         | 153,1                         | 232         |
| РИС ОТВАРНОЙ                                 | 150                   | 180                    | 3,6              | 5,9     | 38,5        | 222                           | 304         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200                   | 200                    | 0                | 0       | 15,5        | 61,9                          | 349         |
| ХЛЕБ РУССКИЙ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ | 40                    | 60                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                         | 750                   | 1090                   | 26,3             | 25,4    | 95,3        | 722,9                         |             |
| Полдник                                      |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА                            | 100                   | 150                    | 11,0             | 7,7     | 34,4        | 248,4                         | 225         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200                   | 200                    | 0,3              | 0       | 11,5        | 47,1                          | 376         |
| Итого за прием пищи:                         | 300                   | 350                    | 11,3             | 7,7     | 45,9        | 295,5                         |             |
| Всего за день:                               |                       |                        | 51,3             | 49,7    | 195,6       | 1448,6                        |             |

Зав.  
производством

*Л.Н. Шашенкова*

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

14 марта 2025 год

11 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                                     |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ            | 80                    | 100                    | 2,18             | 6,12    | 4,58        | 82,2                          | 30          |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ              | 100                   | 100                    | 17,8             | 19,7    | 2,8         | 259,4                         | 258         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ                   | 150                   | 180                    | 4,5              | 4,5     | 32,1        | 187,5                         | 171         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200                   | 200                    | 2,9              | 2,4     | 15,7        | 96,6                          | 378         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30                    | 50                     | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 640                   | 630                    | 29,46            | 33,02   | 67,98       | 686,9                         |             |
| Обед                                        |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                     | 60                    | 100                    | 2,8              | 5,7     | 4,2         | 79,8                          | 60          |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой                   | 200                   | 250                    | 1,5              | 4,1     | 8,3         | 75,9                          | 98          |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 90                    | 100                    | 25,4             | 28,0    | 14,5        | 409,8                         | 294         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150                   | 180                    | 3,2              | 5,3     | 21,4        | 145,7                         | 128         |
| СОУС ТОМАТНЫЙ 783                           | 50                    | 50                     | 0,5              | 2,4     | 3,4         | 37,6                          | 783         |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА                          | 200                   | 200                    | 0                | 0       | 29,3        | 117,1                         | 892         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40                    | 80                     | 2,6              | 0,4     | 17          | 81,6                          |             |
| Итого за прием пищи:                        | 790                   | 940                    | 36,0             | 45,9    | 98,1        | 947,5                         |             |
| Полдник                                     |                       |                        |                  |         |             |                               |             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 100                   | 200                    | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         |
| КЕФИР                                       | 200                   | 150                    | 6                | 5,2     | 8,3         | 109,7                         | 386         |
| Итого за прием пищи:                        | 300                   | 350                    | 6,4              | 5,6     | 17,8        | 155,3                         |             |
| Всего за день:                              |                       |                        | 71,86            | 84,52   | 183,88      | 1789,7                        |             |

Зав.  
производством