"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____ М.В. Овсянникова

МЕНЮ

21 апреля 2025 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 | | |
| **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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы _____

МЕНЮ

22 апреля 2025 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 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 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 | |
| **Итого за прием пищи:** | **525** | **605** | **22,0** | **20,7** | **75,3** | **597,0** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 | |
| **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_____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы

# МЕНЮ

23 апреля 2025 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 | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 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 | |
| **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 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 | |
| **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"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы _____ Н.М. Свеклина

# МЕНЮ

24 апреля 2025 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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 _____

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы_____

# МЕНЮ

25 апреля 2025 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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**_____