

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н. Директор школы

*М.И. Волка*



**МЕНЮ**  
для учащихся 7-11 лет  
13 апреля 2026г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Горячее питание</b>						
Гуляш из мяса	90	19,72	17,89	4,76	168,2	591
Гречка отварная рассыпчатая	150	3,83	5,17	35,84	230,45	302
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Сыр(порционный)	15	3,48	4,43	0	54	42
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	3	19,76	91,96	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>37,53</b>	<b>34,81</b>	<b>114,8</b>	<b>830,09</b>	
<b>Стоимость (руб.) 110-00</b>						
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	45
Суп картофельный с рисом	200	1,41	1,74	12,62	66,09	204
Голубцы ленивые	90	10,61	6,81	15,04	164	298
Картофель тушеный	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	874
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>23,07</b>	<b>18,09</b>	<b>134,1</b>	<b>786,54</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Вафли	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к
Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	389
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>1,97</b>	<b>2,22</b>	<b>39,02</b>	<b>254,75</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>62,57</b>	<b>55,12</b>	<b>287,9</b>	<b>1871,38</b>	
<b>Зав. производством</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ИИ

*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н. Директор школы

*М.М.*



**МЕНЮ**  
для учащихся 7-11 лет

14 апреля 2026г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Горячее питание</b>						
Котлеты из кур	90	4,9	11,55	17,1	193	608
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>17,93</b>	<b>17,53</b>	<b>112,3</b>	<b>682,37</b>	
<b>Стоимость (руб.) 110-00</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	0,7	2	7	49,2	81
Суп картофельный с горохом	200	4,53	4,37	20,93	134,3	206
Бефстроганов из кур	90	8,35	12,12	5,36	170,58	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>18,92</b>	<b>23,73</b>	<b>98,26</b>	<b>677,49</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Булочка Лакомка	50	5,7	1,4	19,1	176	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145	382
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,62</b>	<b>5,52</b>	<b>54,39</b>	<b>368,2</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>46,47</b>	<b>46,78</b>	<b>265</b>	<b>1728,06</b>	
<b>Зав.</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

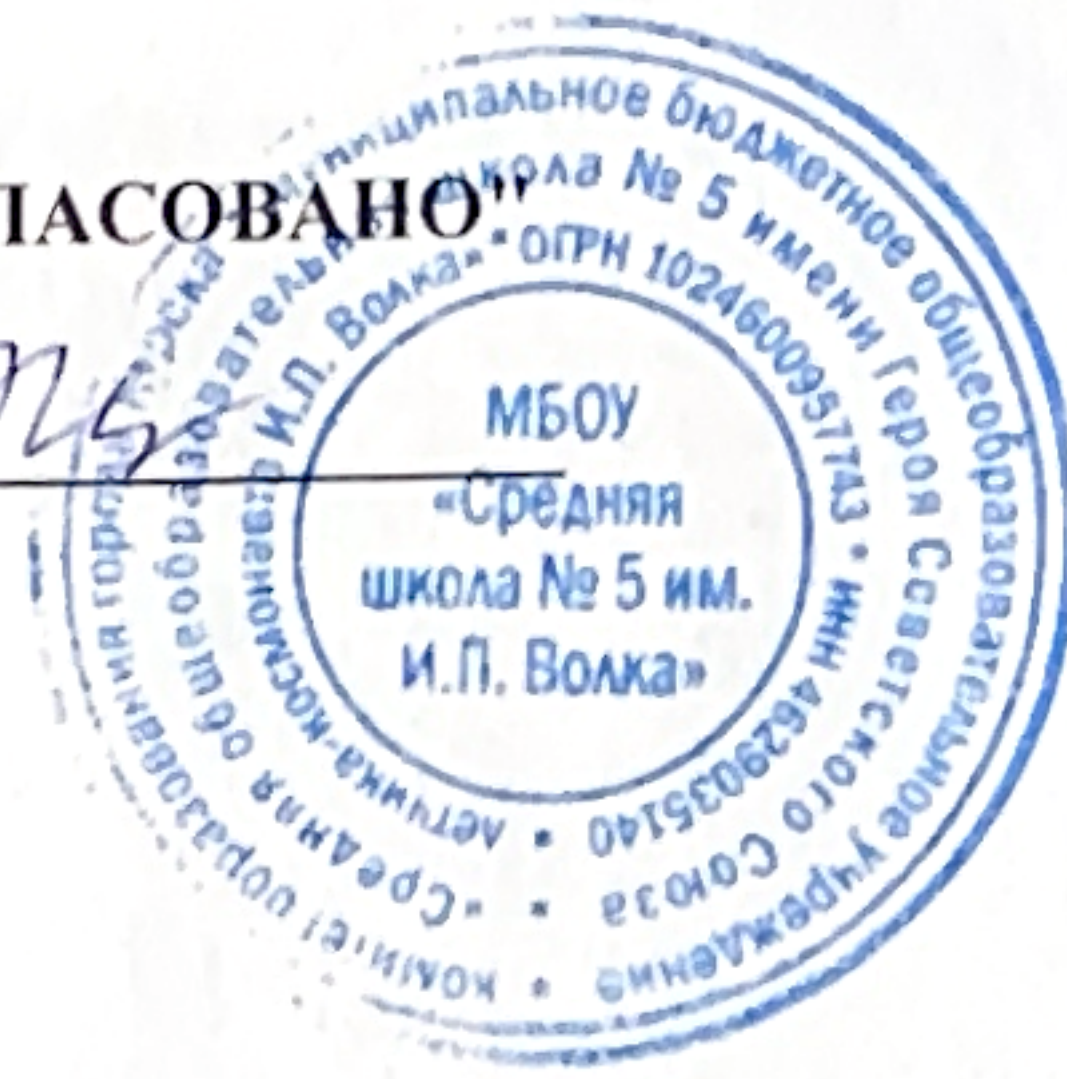
"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н. Директор школы

*М.С.*



**МЕНЮ**  
для учащихся 7-11 лет

15 апреля 2026г.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Горячее питание</b>						
Пудинг рисовый с творогом и с соусом молочным сладким	200	19,75	22,48	29,52	302,22	620/799
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,1	304
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	376
Йогурт	95	2,5	1,9	3,8	60	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>27,2</b>	<b>32,26</b>	<b>72,69</b>	<b>610,28</b>	
<b>Стоимость (руб.) 110-00</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка с луком	60	1,56	3	1,86	41,4	10
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	88,2	82	170
Гуляш из мяса	90	10,35	12,12	5,36	170,58	290
Гречка отварное рассыпчатая	200	5,1	6,89	42,56	261,54	302
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,9</b>	<b>26,58</b>	<b>180</b>	<b>757,48</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	224	463
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	966
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>24,49</b>	<b>17,67</b>	<b>19,8</b>	<b>332</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>73</b>	<b>77</b>	<b>273</b>	<b>1700</b>	
<b>Зав. производством</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

*М.В. Мухоморова*



**МЕНЮ**  
для учащихся 7-11 лет

16 апреля 2026г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Горячее питание</b>						
Пельмени отварные со сметаной	200	25,7	14,5	58,62	505,7	391
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Батон пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>33,21</b>	<b>15,96</b>	<b>127,4</b>	<b>826,62</b>	
<b>Стоимость (руб.) 110-00</b>						
<b>Обед</b>						
Огурец консервированный	60	1,08	0,18	8,62	40,4	175
Суп картофельный с рыбными	200	1,87	2,26	13,31	81	97
Котлеты из печени	90	6,78	10,66	15,41	198	284
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,76	83,4	389
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>18,49</b>	<b>18,26</b>	<b>103,3</b>	<b>663,21</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Оладьи	150	14,46	13,97	44,56	248	400
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,66</b>	<b>13,97</b>	<b>58,56</b>	<b>276</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>66,36</b>	<b>48,19</b>	<b>289,3</b>	<b>1765,83</b>	
<b>Зав.</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

*М.С.*



**МЕНЮ**  
для учащихся 7-11 лет

17 апреля 2026г.

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Горячее питание</b>						
Каша молочная Дружба	200	9,44	11,11	41,3	307	177
Сыр(порционно)	15	3,48	4,43	0	54	42
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Йогурт	95	1,9	1,4	2,9	45,6	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23,08</b>	<b>21,26</b>	<b>98,67</b>	<b>692,08</b>	
Стоимость (руб.) 110-00						
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	0,88	0,16	3,04	18,4	126
Свекольник со сметаной	200	1,3	3,9	6,85	83	81
Жаркое по-домашнему	200	14,21	14,67	13,72	207,04	436
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	342
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,83</b>	<b>19,37</b>	<b>65,67</b>	<b>510,4</b>	
Стоимость (руб.) 75-00						
<b>Полдник</b>						
Печенье Сахарное	30	0,57	1,62	9,62	114,35	к/к
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>1,97</b>	<b>2,22</b>	<b>39,02</b>	<b>244,75</b>	
Стоимость (руб.) 40-00						
<b>Всего за день:</b>		<b>43,88</b>	<b>42,85</b>	<b>203,4</b>	<b>1447,23</b>	
Зав.						

"УТВЕРЖДАЮ"

*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы



Меню  
для учащихся 12-18 лет

13 апреля 2026г.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Завтрак для льготных категорий</b>						
Гуляш из мяса	100	23,8	19,52	15,74	203	591
Гречка отварная рассыпчатая	180	3,83	5,17	35,84	230,45	302
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Сыр(порционно)	15	3,48	4,43	0	54	42
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	3	19,76	91,96	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>41,61</b>	<b>36,44</b>	<b>125,81</b>	<b>864,89</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96	45
Суп картофельный с рисом	250	6,18	3,3	14,65	113	204
Голубцы ленивые	100	6,1	7	5,6	112,5	298
Картофель тушеный	180	3,06	4,8	30,56	137,25	312
Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	874
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>23,33</b>	<b>19,84</b>	<b>136,76</b>	<b>781,95</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Вафли	50	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к
Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	389
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,97</b>	<b>2,22</b>	<b>39,02</b>	<b>254,75</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>66,91</b>	<b>58,5</b>	<b>301,59</b>	<b>1901,59</b>	
<b>Зав. производством</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*  
Шашенкова Л.Н.

Директор школы



Меню  
для учащихся 12-18 лет

14 апреля 2026г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Котлеты из кур	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	202
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>28,58</b>	<b>17,53</b>	<b>110,94</b>	<b>718,12</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	100	0,7	2	7	69,2	81
Суп картофельный с горохом	250	2,12	4,22	13,06	187,8	102
Бефстроганов из кур	100	10,35	12,12	5,36	224,5	290
Пюре картофельное	180	3,06	4,8	22,45	187,6	312
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>18,51</b>	<b>23,58</b>	<b>92,39</b>	<b>855,26</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Булочка Лакомка	50	6,7	1,4	39,4	196,5	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,62</b>	<b>5,52</b>	<b>74,69</b>	<b>388,7</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>57,71</b>	<b>46,63</b>	<b>278,02</b>	<b>1962,08</b>	
<b>Зав. производством</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*  
Шашенкова Л.Н.

Директор школы



Меню  
для учащихся 12-18 лет

15 апреля 2026г.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с рисом	250	21,75	48,45	89,34	444,17	236
Масло сливочное(порциями)	10	0	8,2	1,1	82	41
Батон пшеничный в/с	50	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,86</b>	<b>57,71</b>	<b>149,43</b>	<b>800,09</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка с луком	100	1,56	3	1,86	82,4	10
Борщ с капустой и картофелем	250	1,46	3,93	10,19	82	170
Гуляш из мяса	100	23,8	19,52	5,74	203	290
Гречка отварное рассыпчатая	200	5,1	6,89	47,76	261,54	302
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>34,36</b>	<b>33,98</b>	<b>107,61</b>	<b>830,9</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	200	28,44	29,51	37,1	457,6	463
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	966
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>34,24</b>	<b>34,51</b>	<b>45,5</b>	<b>565,6</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>89,91</b>	<b>102,83</b>	<b>250,05</b>	<b>2053,75</b>	
<b>Зав. производством</b>						

"УТВЕРЖДАЮ"

*Людмила Николаевна Шашенкова*

ИИ

Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы



Меню  
для учащихся 12-18 лет

16 апреля 2026г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пельмени отварные со сметаной	250	25,7	14,5	88,7	755,03	391
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Батон пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>33,21</b>	<b>15,96</b>	<b>157,49</b>	<b>1075,95</b>	
Стоимость (руб.) 75-00						
<b>Обед</b>						
Огурец консервированный (порционно)	100	1,08	0,18	8,62	60,6	175
Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,87	2,26	23,31	168,2	97
Котлеты из печени с соусом сметанным	100	15,55	24,58	27,54	265,5	284
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	202
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,76	83,4	389
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,26</b>	<b>32,18</b>	<b>125,44</b>	<b>838,11</b>	
Стоимость (руб.) 75-00						
<b>Полдник</b>						
Оладьи со сметаной	150	7,3	7	45,8	230	404
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>59,8</b>	<b>258</b>	
Стоимость (руб.) 40-00						
<b>Всего за день:</b>		<b>67,97</b>	<b>55,14</b>	<b>342,73</b>	<b>2172,06</b>	
Зав. производством						

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



*Л.Н. Шашенкова*

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



Меню  
для учащихся 12-18 лет

17 апреля 2026г.

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная Дружба	250	10,44	11,11	56,3	383,75	177
Сыр(порциями)	15	3,48	4,43	12,3	54,6	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,6	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Йогурт	95	1,9	1,4	2,9	45,6	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24,08</b>	<b>21,26</b>	<b>125,97</b>	<b>769,43</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,16	6,19	4,72	79,1	126
Свекольник со сметаной	250	1,95	19,86	36,85	346,65	81
Жаркое по-домашнему	250	15,21	6,67	42,86	384,34	436
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	342
Хлеб ржано-пшеничный обог.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>21,76</b>	<b>33,36</b>	<b>126,49</b>	<b>1012,05</b>	
<b>Стоимость (руб.) 75-00</b>						
<b>Полдник</b>						
Печенье Сахарное	50	0,57	1,62	19,62	158,36	к/к
Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	847
Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	389
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,97</b>	<b>2,22</b>	<b>49,02</b>	<b>288,76</b>	
<b>Стоимость (руб.) 40-00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>47,81</b>	<b>56,84</b>	<b>301,48</b>	<b>2070,24</b>	
<b>Зав. производством</b>						