

"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ"

Школа № 5 им.  
И.П. Волка

МЕНЮ

16 октября 2023 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание 1-4 класс							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	20,00	0,7	0,1	2,3	14,5	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	64,00	16,3	23,5	33,8	412,4	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>94,00</b>	<b>19,2</b>	<b>23,9</b>	<b>63,8</b>	<b>549,7</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ"

Школа № 5 им.  
И.П. Волка

МЕНЮ

17 октября 2023 год

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание 1-4 класс							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	19,20	5,2	8,2	26,9	202,2	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	39,80	9,5	7,8	12,9	167,1	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379
БАТОН	30	5,00	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЙОГУРТ М.Ж.Д. 2,5 %	95	20,00	1,9	1,4	2,9	45,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>94,00</b>	<b>22,0</b>	<b>20,7</b>	<b>75,3</b>	<b>597,0</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_



МЕНЮ

18 октября 2023 год

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание 1-4 класс							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	11,00	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	36,00	9,5	17,2	1,8	198,5	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	37,00	19,7	23,2	8,1	319,6	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>94,00</b>	<b>33,2</b>	<b>40,8</b>	<b>41,4</b>	<b>664,2</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

МЕНЮ

19 октября 2023 год



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание 1-4 класс							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	15,00	0,8	3,6	2,9	48,6	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	66,00	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>94,00</b>	<b>26,2</b>	<b>28,7</b>	<b>56,1</b>	<b>590,2</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

20 октября 2023 год

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание 1-4 класс							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	19,00	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	48,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	20,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>94,00</b>	<b>14,6</b>	<b>21,2</b>	<b>57,5</b>	<b>487,1</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

21 октября 2023 год

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание 1-4 класс							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	10,00	0,5	0,1	1,5	8,4	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	74,00	26,0	14,6	70,3	514,1	391
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>94,00</b>	<b>28,7</b>	<b>15,0</b>	<b>99,5</b>	<b>645,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_



МЕНЮ

16 октября 2023 год

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	10,00	1,0	3,6	5,7	60,1	49
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,00	4,9	5,4	17,3	136,1	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	35,00	18,9	26,2	14,8	370,0	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	11,00	2,7	3,3	17,5	110,8	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>75,00</b>	<b>30,1</b>	<b>38,9</b>	<b>87,8</b>	<b>820,5</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_



МЕНЮ

17 октября 2023 год

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	11,00	0,8	3,5	2,6	46,1	43
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,00	1,6	4,0	11,7	90,2	83
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	33,00	13,5	10,4	14,5	205,0	234
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	11,00	3,2	9,3	20,7	178,8	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>75,00</b>	<b>22,4</b>	<b>27,9</b>	<b>86,7</b>	<b>699,8</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор школы

МЕНЮ

18 октября 2023 год

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	10,00	0,8	5,8	4,4	74,9	67
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	8,00	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	37,00	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	7,00	0,1	0,1	25,2	102,0	344
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>75,00</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>99,8</b>	<b>802,8</b>	

Зав. производством

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

19 октября 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор школы

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	10,00	0,6	3,6	1,7	41,0	20
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	11,00	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	28,00	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>75,00</b>	<b>28,1</b>	<b>25,7</b>	<b>95,4</b>	<b>721,1</b>	

Зав. производством



"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

20 октября 2023 год

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	10,00	1,0	3,6	5,7	60,1	49
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	13,00	9,1	2,8	22,2	150,9	54-11с-2020
ПЛОВ	200	42,00	22,5	23,3	34,7	438,5	265
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	7,00	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>75,00</b>	<b>35,2</b>	<b>30,1</b>	<b>108,9</b>	<b>848,2</b>	

Зав. производством

"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

21 октября 2023 год

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	10,00	0,7	0,1	2,3	14,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	10,00	1,5	4,1	8,8	77,4	99
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	29,00	12,6	9,2	3,8	153,3	232
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>75,00</b>	<b>25,1</b>	<b>20,9</b>	<b>99,2</b>	<b>701,6</b>	

Зав. производством





МЕНЮ  
16 октября 2023 год  
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание ОВЗ							
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	45,00	16,3	23,5	33,8	412,4	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>55,00</b>	<b>19,2</b>	<b>23,9</b>	<b>63,8</b>	<b>549,7</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



МЕНЮ  
17 октября 2023 год  
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание ОВЗ							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	19,20	5,2	8,2	26,9	202,2	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	35	20,80	9,5	7,8	12,9	167,1	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379
БАТОН	30	5,00	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>55,00</b>	<b>22,0</b>	<b>20,7</b>	<b>75,3</b>	<b>597,0</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

18 октября 2023 год

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание ОВЗ							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	45	8,00	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	37,00	19,7	23,2	8,1	319,6	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>55,00</b>	<b>33,2</b>	<b>40,8</b>	<b>41,4</b>	<b>664,2</b>	

Зав. производством



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

19 октября 2023 год



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание ОВЗ							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	42,00	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>55,00</b>	<b>26,2</b>	<b>28,7</b>	<b>56,1</b>	<b>590,2</b>	

Зав. производством





МЕНЮ  
20 октября 2023 год

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание ОВЗ							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	19,00	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	29,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>55,00</b>	<b>14,6</b>	<b>21,2</b>	<b>57,5</b>	<b>487,1</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



МЕНЮ  
21 октября 2023 год

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание ОВЗ							
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	120	45,00	26,0	14,6	70,3	514,1	391
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>55,00</b>	<b>28,7</b>	<b>15,0</b>	<b>99,5</b>	<b>645,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

16 октября 2023 год

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание СВО							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	8,00	0,35	0,5	1,15	7,3	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	57,00	12,3	17,6	25,3	309,3	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>75,00</b>	<b>12,65</b>	<b>18,1</b>	<b>26,45</b>	<b>316,6</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.

Директор школы

МЕНЮ

17 октября 2023 год

2 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание СВО							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	19,20	5,2	8,2	26,9	202,2	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	39,80	9,5	7,8	12,9	167,1	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	10,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379
БАТОН	40	6,00	2,3	0,9	15,4	78,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>75,00</b>	<b>22,0</b>	<b>20,7</b>	<b>75,3</b>	<b>597,0</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ  
18 октября 2023 год

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание СВО							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	9,00	1,5	0,08	3,17	19,4	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	19,00	4,75	8,6	0,9	99,3	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	37,00	19,7	23,2	8,1	319,6	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>75,00</b>	<b>6,25</b>	<b>8,68</b>	<b>4,07</b>	<b>118,7</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ  
19 октября 2023 год

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание СВО							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	5,00	0,4	1,8	1,45	24,3	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	57,00	17,1	19,26	17,55	261,45	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>75,00</b>	<b>17,5</b>	<b>21,06</b>	<b>19</b>	<b>285,75</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ  
20 октября 2023 год

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание СВО							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	20,00	5,9	9,4	22,8	201,2	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	48,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>75,00</b>	<b>11,9</b>	<b>18,8</b>	<b>53,2</b>	<b>433,4</b>	

Зав. производством

*Сид*

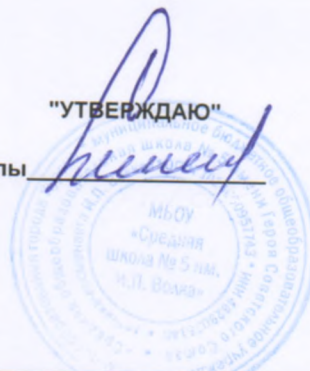
"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ  
21 октября 2023 год

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Горячее питание СВО							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	10,00	0,5	0,1	1,5	8,4	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	55,00	19,5	10,95	52,7	385,6	391
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>75,00</b>	<b>22,2</b>	<b>11,35</b>	<b>81,9</b>	<b>516,8</b>	

Зав. производством

*Сид*



"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

16 октября 2023 год

1 день

Директор школы \_\_\_\_\_



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	10,00	1,6	6	9,5	100,1	49
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,00	4,9	5,4	17,3	136,1	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	35,00	21	29,1	16,7	410,7	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	11,00	3,3	3,9	21	132,6	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	60	3,00	4	0,5	25,4	122,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>75,00</b>	<b>34,8</b>	<b>44,9</b>	<b>105,4</b>	<b>963,8</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.



МЕНЮ

17 октября 2023 год

2 день

Директор школы \_\_\_\_\_



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	7,00	1,3	5,9	4,1	76,8	43
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,00	2	5,1	14,7	112,9	83
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	30,00	15	11,6	16,2	228	234
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	11,00	3,7	11,1	24,8	214,4	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	9,00	0,8	0,8	19	91,2	338
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,00	4	0,5	25,4	122,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>75,00</b>	<b>27,5</b>	<b>35,3</b>	<b>124,4</b>	<b>943,8</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы И.П. Волка



МЕНЮ

18 октября 2023 год

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	10,00	1,5	9,8	7,3	124,7	67
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250	8,00	2,2	5,3	15,7	118,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	37,00	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	180	10,00	4,4	7,1	46,3	266,5	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	7,00	0,1	0,1	25,2	102,0	344
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	60	3,00	4	0,5	25,4	122,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>75,00</b>	<b>29,3</b>	<b>39,5</b>	<b>122,2</b>	<b>962</b>	

Зав. производством Свет

"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы И.П. Волка



МЕНЮ

19 октября 2023 год

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	10,00	0,9	5,9	2,8	68,3	20
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	11,00	9,5	11,6	13,7	197,7	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	28,00	12	6,5	3,7	122,3	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	11,00	3,8	6,3	25,7	174,8	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	60	3,00	4	0,5	25,4	122,4	
БАТОН	70	5,00	5,3	2	36	183,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>75,00</b>	<b>35,5</b>	<b>32,8</b>	<b>122,8</b>	<b>930,8</b>	

Зав. производством Свет



"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы И.П. Волка



МЕНЮ

20 октября 2023 год

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	10,00	1,6	6	9,5	100,1	49
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	13,00	11,4	3,7	27,6	189,2	54-11С-2020
ПЛОВ	250	42,00	28,3	29,2	43,3	548,3	265
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	7,00	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	60	3,00	4	0,5	25,4	122,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>75,00</b>	<b>45,3</b>	<b>39,4</b>	<b>135,1</b>	<b>1077,1</b>	

Зав. производством И.П. Волка

"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы И.П. Волка



МЕНЮ

21 октября 2023 год

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ 12-18 ЛЕТ</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	10,00	1,1	0,2	3,8	24,1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,00	1,8	5,1	10,9	96,7	99
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	29,00	12,6	9,2	3,8	153,3	232
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	11,00	3,8	6,3	25,7	174,8	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,00	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	60	3,00	4	0,5	25,4	122,4	
БАТОН	60	5,00	4,5	1,7	30,8	157,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>75,00</b>	<b>28,5</b>	<b>23,3</b>	<b>120,6</b>	<b>826,6</b>	

Зав. производством И.П. Волка





МЕНЮ

16 октября 2023 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		
<b>Завтрак</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>552</b>	<b>19,2</b>	<b>23,9</b>	<b>63,8</b>	<b>549,7</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	100	1,0	3,6	5,7	60,1	49
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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>890</b>	<b>30,1</b>	<b>38,9</b>	<b>87,8</b>	<b>820,5</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>129,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50,7</b>	<b>63,4</b>	<b>180,7</b>	<b>1499,2</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

ИП \_\_\_\_\_ Шашенкова Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

17 октября 2023 год

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		
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>605</b>	<b>22,0</b>	<b>20,7</b>	<b>75,3</b>	<b>597,0</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	100	0,8	3,5	2,6	46,1	43
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>1090</b>	<b>22,4</b>	<b>27,9</b>	<b>86,7</b>	<b>699,8</b>	
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	200	200	6	5,2	8,3	109,7	386
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	150	0,3	0,3	6,3	30,4	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>5,5</b>	<b>14,6</b>	<b>140,1</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>50,7</b>	<b>54,1</b>	<b>176,6</b>	<b>1436,9</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



**МЕНЮ**

18 октября 2023 год

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		
<b>Завтрак</b>							
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	19,7	23,2	8,1	319,6	295
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>552</b>	<b>33,2</b>	<b>40,8</b>	<b>41,4</b>	<b>664,2</b>	
<b>Обед</b>							
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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>890</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>99,8</b>	<b>802,8</b>	
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385
БАТОН	100	150	7,5	2,9	51,4	262	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>8,0</b>	<b>61,2</b>	<b>372,5</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>72,6</b>	<b>81,8</b>	<b>202,4</b>	<b>1839,5</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Обед*





"СОГЛАСОВАНО"

ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

19 октября 2023 год

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		
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	100	0,8	3,6	2,9	48,6	23
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>600</b>	<b>26,2</b>	<b>28,7</b>	<b>56,1</b>	<b>590,2</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	100	0,6	3,6	1,7	41,0	20
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>980</b>	<b>28,1</b>	<b>25,7</b>	<b>95,4</b>	<b>721,1</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>129,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55,7</b>	<b>55,0</b>	<b>180,6</b>	<b>1440,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_





ИП

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



**МЕНЮ**

20 октября 2023 год

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		
<b>Завтрак</b>							
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
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>617</b>	<b>14,6</b>	<b>21,2</b>	<b>57,5</b>	<b>487,1</b>	
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	100	1,0	3,6	5,7	60,1	49
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>860</b>	<b>35,2</b>	<b>30,1</b>	<b>108,9</b>	<b>848,2</b>	
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	100	150	7,5	9,8	74,4	417	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	0,1	0,1	26,4	108	438
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>7,6</b>	<b>9,9</b>	<b>100,8</b>	<b>525</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,4</b>	<b>61,2</b>	<b>267,2</b>	<b>1860,3</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Стефан*





Шашенкова Л.Н.



Директор школы

**МЕНЮ**

21 октября 2023 год

6 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		
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	100	0,5	0,1	1,5	8,4	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	200	26,0	14,6	70,3	514,1	391
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>572</b>	<b>28,7</b>	<b>15,0</b>	<b>99,5</b>	<b>645,3</b>	
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	0,7	0,1	2,3	14,5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	250	1,5	4,1	8,8	77,4	99
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	100	12,6	9,2	3,8	153,3	232
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	3,2	5,3	21,4	145,7	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	200	0,7	0,3	20,2	98,1	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	60	3,8	1,5	25,7	131	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>950</b>	<b>25,1</b>	<b>20,9</b>	<b>99,2</b>	<b>701,6</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,1</b>	<b>129,0</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>55,2</b>	<b>36,5</b>	<b>227,8</b>	<b>1475,9</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_