

"УТВЕРЖДАЮ"



Lyudmila Nikolaevna Shashenkova
Шашенкова Л.Н.



"СОГЛАСОВАНО"
[Signature]
Директор школы

МЕНЮ

23 декабря 2024 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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 100 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 100 | 100 | 17,2 | 18,5 | 2,5 | 245,2 | 246 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 180 | 3,6 | 5,9 | 38,5 | 222 | 304 |
| ФРУКТ | 1 шт | 1 шт | 2,9 | 1 | 40,7 | 186,2 | 338 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 562 | 652 | 27 | 31 | 114 | 847,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО | 60 | 100 | 1,7 | 3 | 3,6 | 48,6 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 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 СУХОФРУКТОВ | 200 | 200 | 0 | 0 | 15,5 | 61,9 | 349 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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 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: | | | 56,6 | 60,7 | 267,8 | 1862,1 | |

Зав. производством _____

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



Л.Н. Шашенкова Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

24 декабря 2024 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 | 16,7 | 113,2 | 382 |
| ФРУКТ | 1 шт | 1 шт | 2,9 | 1 | 40,7 | 186,2 | 338 |
| 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 | 23,2 | 21,5 | 111,1 | 740,9 | |
| 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: | | | 50,1 | 66,4 | 280,8 | 1932,1 | |

Зав. производством _____



"УТВЕРЖДАЮ"

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



"СОГЛАСОВАНО"

МЕНЮ

25 декабря 2024 год

9 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 ИЗ СВЕКЛЫ С 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 |
| ФРУКТ | 1 шт | 1 шт | 2,9 | 1 | 40,7 | 186,2 | 338 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 200 | 3,1 | 2,4 | 17,2 | 103,5 | 376 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 50 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 550 | 26,4 | 29,1 | 96,2 | 758,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 100 | 1,1 | 3,7 | 6,4 | 63,3 | 40 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 200 | 250 | 3,1 | 4,1 | 17,6 | 118,9 | 108 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200 | 250 | 16,9 | 37,1 | 13,7 | 458,7 | 139-256 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. 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 | 889,3 | 889,3 | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (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: | | | 64,7 | 87,9 | 219,8 | 1937,4 | |

Зав. производством _____

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

"СОГЛАСОВАНО"



Директор школы

МЕНЮ

26 декабря 2024 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 | 116,1 | 120 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 50 | 50 | 5,8 | 9,4 | 15,4 | 170,6 | 3 |
| ФРУКТ | 2 шт | 2 шт | 3,3 | 1,4 | 50,2 | 231,8 | 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 | 16,6 | 17,6 | 95,1 | 616,4 | |
| 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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: | | | 54,2 | 50,7 | 236,3 | 1634,8 | |

Зав. производством _____

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



ИП *Л.Н. Шашенкова* Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

27 декабря 2024 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 | 60 | 100 | 2,16 | 6,12 | 4,68 | 82,2 | 30 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 100 | 100 | 17,9 | 19,7 | 2,8 | 259,4 | 256 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ | 150 | 180 | 4,5 | 4,5 | 32,1 | 187,5 | 171 |
| ФРУКТ | 1 шт | 1 шт | 2,9 | 1 | 40,7 | 186,2 | 338 |
| 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: | 540 | 630 | 32,36 | 34,02 | 108,68 | 873,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 60 | 100 | 2,8 | 5,7 | 4,2 | 79,8 | 50 |
| 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 | 882 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 60 | 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: | | | 74,76 | 85,52 | 224,58 | 1975,9 | |

Зав. производством _____

"УТВЕРЖДАЮ"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

28 декабря 2024 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 |
| ФРУКТ | 1 шт | 1 шт | 2,9 | 1 | 40,7 | 186,2 | 338 |
| 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 | 25,4 | 41,5 | 126,2 | 984,6 | |
| 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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: | | | 56,8 | 81 | 242,3 | 1928,6 | |

Зав. производством _____