



Шашенкова Л.Н.



Директор школы

МЕНЮ

18 сентября 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		
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	512	552	19,2	23,9	63,8	549,7	
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	790	890	30,1	38,9	87,8	820,5	
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:			50,7	63,4	180,7	1499,2	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"



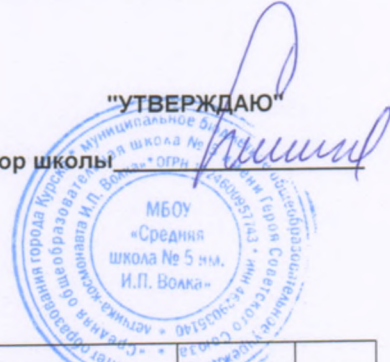
ИП

Для

Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

19 сентября 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		
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 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	
Итого за прием пищи:	740	1090	22,4	27,9	86,7	699,8	
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	350	6,3	5,5	14,6	140,1	
Всего за день:			50,7	54,1	176,6	1436,9	

Зав. производством

[Handwritten signature]



Шашенкова Л.Н.



Директор школы

МЕНЮ

20 сентября 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		
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	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	
Итого за прием пищи:	502	552	33,2	40,8	41,4	664,2	
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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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:			72,6	81,8	202,4	1839,5	

Зав. производством

(Signature)



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

21 сентября 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		
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	600	26,2	28,7	56,1	590,2	
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	800	980	28,1	25,7	95,4	721,1	
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:			55,7	55,0	180,6	1440,3	

Зав. производством _____

Стефан

10,1

3,6

29,1



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

22 сентября 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		
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
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	95	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:	517	617	14,6	21,2	57,5	487,1	
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	700	860	35,2	30,1	108,9	848,2	
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:			57,4	61,2	267,2	1860,3	

Зав. производством _____

С.В.И.



ИП Шашенкова Л.Н.



Директор школы

МЕНЮ

23 сентября 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		
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	512	572	28,7	15,0	99,5	645,3	
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	800	950	25,1	20,9	99,2	701,6	
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:			55,2	36,5	227,8	1475,9	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____



МЕНЮ

18 сентября 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	
Итого за прием пищи:	512	94,00	19,2	23,9	63,8	549,7	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____



МЕНЮ

19 сентября 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	
Итого за прием пищи:	525	94,00	22,0	20,7	75,3	597,0	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

МЕНЮ

20 сентября 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	
Итого за прием пищи:	502	94,00	33,2	40,8	41,4	664,2	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

МЕНЮ

21 сентября 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	
Итого за прием пищи:	500	94,00	26,2	28,7	56,1	590,2	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

МЕНЮ

22 сентября 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	
Итого за прием пищи:	517	94,00	14,6	21,2	57,5	487,1	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

МЕНЮ

23 сентября 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	
Итого за прием пищи:	512	94,00	28,7	15,0	99,5	645,3	

Зав. производством _____