

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

18 марта 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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	50	2,9	11,4	19,4	191,8	1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	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 _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

19 марта 2024 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 СОЛЕННЫХ 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 _____



"СОГЛАСОВАНО"

Для
ШАШЕНКОВА
Людмила Николаевна
документов

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

20 марта 2024 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 _____



Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

21 марта 2024 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.	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.	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 _____



Л.Н. Шашенкова

Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

22 марта 2024 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.	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.	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 _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

18 марта 2024 г.

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							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	8,00	0,6	0,03	0,7	4,4	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	150	57,00	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.	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	512	75,00	19,1	23,83	62,2	539,6	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____

"УТВЕРЖДАЮ"

МЕНЮ

19 марта 2024 г.

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

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП Шашенкова Л.Н. Шашенкова

Директор школы



МЕНЮ

20 марта 2024 г.

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	0,1	3	19,4	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	19,00	5	8,6	0,9	99,3	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	37,00	25,7	32,5	8,2	427,9	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	502	75,00	32,2	41,1	12,1	669,4	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"



Шашенкова Л.Н. Шашенкова

Директор школы

"УТВЕРЖДАЮ"



МЕНЮ

21 марта 2024 г.

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							
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	5,00	0,4	1,8	1,5	24,3	75
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	57,00	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.	40	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	500	75,00	25,8	26,9	54,7	565,9	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____



МЕНЮ

18 марта 2024 г.

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	12,2	17,7	25,3	309,7	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	55,00	14,4	18	53	432,5	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП _____ Шашенкова Л.Н.

Директор школы _____



МЕНЮ

19 марта 2024 г.

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 ЖИДКА МОЛОЧНАЯ	150	30,00	5,2	8,2	26,9	202,2	182
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,00	3,1	2,4	17,2	103,5	379
БАТОН	30	10,00	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за прием пищи:	525	55,00	10,6	11,5	59,5	384,3	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП *Л.Н. Шашенкова* Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

20 марта 2024 г.

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							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	14,00	5,7	10,2	1,1	118,6	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	31,00	17,2	21,8	5,4	285,4	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	55,00	25,1	32,3	34,2	526,8	

Зав. производством _____

"СОГЛАСОВАНО"

ИП *Л.Н. Шашенкова* Шашенкова Л.Н.

Директор школы



МЕНЮ

21 марта 2024 г.

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	14,1	16	14,6	259,9	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	500	55,00	20	19,6	44	434,3	

Зав. производством _____