

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Школьник»

Д.В. Оськин

2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ №67 г. Пензы

И.Ю. Волчкова

« 28 » 2025 г.



**Примерное 12-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся в специально оборудованной
школьной столовой**

2025 г.

МЕНЮ
Понедельник первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	4,9	6,3	26,3	169,7	П, 260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Сыр порционный	10	3,5	4,4	0,0	54,6	П. 100
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		20,5	19,0	79,7	545,3	
Обед 1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61,2	П.17
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Плов из отварной птицы	160	13,4	13,3	31,8	301,6	П, 406
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		23,4	28,4	78,7	684,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,9	47,3	158,4	1229,7	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша "Дружба"	250	6,5	14,5	31,4	282,9	П, 260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Сыр порционный	10	3,5	4,4	0,0	54,6	П. 100
	ИТОГО		21,1	27,0	64,6	566,5	
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	П.17
Обед 2	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Плов из отварной птицы	220	18,5	18,4	43,7	414,8	П, 406
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		28,8	37,5	91,4	838,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,9	64,5	156,0	1404,9	

МЕНЮ
Вторник первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Вторак 1	Омлет	150	15	25,1	2,8	297,3	П, 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П, 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П, 111
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,1	2,7	106,0	П.19
	ИТОГО		18,9	46,8	37,6	649,5	
Сред 1	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	6,1	4,3	74,4	П.9
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,5	4,6	5	100,8	М374
	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	П.414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П, 108
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П, 109
	ИТОГО		19,2	23,7	99,2	684,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,1	70,5	136,8	1334,1	
5-11 класс							
Вторак 2	Омлет	200	20	33,5	3,7	396,4	П, 305
	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,1	2,7	106,0	П.19
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П, 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П, 111
	ИТОГО		23,7	44,4	38,4	649,6	
Сред 2	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0	П.9
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0	М374
	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,5	245,5	П.414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П, 108
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П, 109
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		27,0	33,0	131,9	950,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,7	77,4	170,3	1599,9	

МЕНЮ
Среда первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Каша молочная манная	150	4,5	8,8	23,3	190,5	П. 328
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	ИТОГО		32,4	51,8	84,7	939,1	
Обед 1	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	4,3	4,3	40,8	М.25,615
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П. 147
	Курица отварная	20	3	2,2	0,1	48,6	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П. 412
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29	144,9	П. 291
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		30,1	23,3	105,1	749,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,5	75,1	189,8	1688,2	
5-11 класс							
Завтрак 2	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Каша молочная манная	200	6,0	11,6	31,1	254,0	П. 328
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	ИТОГО		33,8	38,5	92,8	858,0	
Обед 2	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,3	7,2	7,2	68,0	М.25,615
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П. 147
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П. 412
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3	П. 291
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		33,5	27,0	137,0	914,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,2	65,5	229,8	1772,9	

МЕНЮ
Четверг первой недели

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,9	7,1	26,9	225,2	П. 267
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		17,8	20,4	93,8	670,7	
Обед 1	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,1	66,0	П.22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П. 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	20	3	2,2	0,1	48,6	М487
	Рагу из птицы	200	15,7	16,5	18,2	283,4	П. 407
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0	М.699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		28,1	36,0	95,6	830,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,9	56,4	189,4	1501,1	
5-11 класс							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	П. 267
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		23,8	27,2	82,9	716,6	
Обед 2	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110,0	П.22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П. 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рагу из птицы	240	18,9	19,8	21,8	340,1	П. 407
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96,0	М.699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		32,5	44,0	100,6	943,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,3	71,2	183,5	1659,9	

МЕНЮ
пятница первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Макаронные изделия запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39,0	258,0	П, 296
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		15,8	22,2	81,8	570,2	
Обед 1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,2	6,8	59,4	П, 60
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	10,8	41,3	303,0	П, 237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		37,1	38,7	109,4	951,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,9	60,9	191,2	1521,4	
5-11 класс							
Завтрак 2	Макаронные изделия запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39,0	258,0	П, 296
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		16,4	21,7	92,2	615,2	
Обед 2	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,3	11,3	99,0	П, 60
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	13,0	49,5	363,6	П, 237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		42,0	45,4	131,9	1134,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,3	67,1	224,2	1750,1	

МЕНЮ
суббота первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
1-4 класс							
завтрак 1	Жаркое по-домашнему	200	22,9	8,0	22,6	257,7	П.158
	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	П.50
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П. 494
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		26,6	11,8	60,4	451,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		26,6	11,8	60,4	451,1	
5-11 класс							
завтрак 2	Жаркое по-домашнему	200	22,9	8,0	22,6	257,7	П.158
	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П. 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		27,3	13,6	63,8	475,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		27,3	13,6	63,8	475,8	

МЕНЮ
понедельник второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,9	7,1	26,9	225,2	П. 267
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		17,0	19,8	98,7	677,6	
Обед 1	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,1	1,2	61,2	П.17
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148, 549
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Плов из отварной птицы	160	13,4	13,3	31,8	301,6	П. 406
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	М.699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		23,3	28,4	88,7	721,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,2	48,1	187,4	1399,0	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	П. 267
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П. 494
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		15,2	17,9	85,3	609,1	
Обед 2	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	П.17
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148, 549
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Плов из отварной птицы	200	16,8	16,7	39,7	377,1	П. 406
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	М.699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		30,8	40,1	119,8	981,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,9	57,9	205,1	1590,4	

МЕНЮ
вторник второй недели

Прим. п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,4	8,5	22,9	197,0	П.165
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		18,9	17,4	65,9	473,0	
Обед 1	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	2,2	4,3	40,8	М.25,61
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	М.138
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	10,8	41,3	303,0	П. 237
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	106,0	М. 638
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		34,6	35,1	119,5	924,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,5	52,5	185,3	1397,6	
5-11 класс							
Завтрак 2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,2	10,6	28,6	246,2	П.165
	Сыр порционный	10	3,5	4,4	0,0	54,6	П. 100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	Сыр порционный	10	3,5	4,4	0,0	54,6	П. 100
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	ИТОГО		22,3	33,8	61,6	620,6	
Обед 2	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	3,6	7,2	68,0	М.25,61
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	М.138
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Кнели из кур с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	13,0	49,5	363,6	П. 237
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,0	31,6	106,0	М. 638
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		40,2	40,6	150,8	1140,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,5	74,3	212,5	1761,5	

МЕНЮ
среда второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Запеканка из творога	90	21,6	22,7	21,5	382,5	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,5	10,6	23,6	215,6	П. 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	ИТОГО		31,8	51,1	82,4	922,7	
Обед 1	Салат из огурцов и помидоров	80	0,6	8,0	1,7	84,8	П.19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П. 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рагу из птицы	200	15,7	16,5	18,2	283,4	П. 407
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		25,1	34,2	69,9	705,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,8	85,2	152,3	1628,5	
5-11 класс							
Завтрак 2	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425,0	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,5	10,6	23,6	215,6	П. 305
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	ИТОГО		34,1	37,5	85,0	820,6	
Обед 2	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,1	2,7	106,0	П.19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	83,0	П. 142
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рагу из птицы	240	18,9	19,8	21,8	340,1	П. 407
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	М,699
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	ИТОГО		28,8	40,3	84,3	830,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,9	77,8	169,3	1651,3	

МЕНЮ
четверг второй недели

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Салат из огурцов и помидоров	80	0,6	8,1	2,2	84,8	П.19
	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П, 305
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		19,1	32,2	55,9	573,4	
Обед 1	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,5	4,6	5	100,1	М374
	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	П.414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		19,5	25,9	103,0	721,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,6	58,1	158,9	1295,2	
5-11 класс							
Завтрак 2	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П, 305
	Салат из огурцов и помидоров	100	0,8	10,1	2,7	106,0	П.19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	ИТОГО		17,5	33,4	34,0	491,4	
Обед 2	Винегрет овощной	100	1,3	13,8	8,7	167,2	М.71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П, 128
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	25	3,75	2,75	0,125	60,8	М487
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0	М374
	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,1	245,5	П.414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0	М, 639
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		27,4	36,7	135,9	1005,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,9	70,1	169,9	1496,9	

МЕНЮ
пятница второй недели

Присл наим	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,9	9,5	22,5	204,8	П, 268
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	197,0	М.1
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П. 497
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		12,8	31,0	91,1	714,6	
Обед 1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,2	6,7	59,4	П, 60
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М, 139
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П, 412
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29	144,9	П, 291
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		30,7	22,9	100,9	737,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,5	53,9	192,0	1452,4	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	11,9	28,1	256,0	П, 268
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	П. 497
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10	197,0	М.1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Пряник	1 шт	1,8	0,8	22,4	103,2	11.1.1.11
	ИТОГО		14,6	34,0	98,9	777,0	
Обед 2	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,3	11,3	99,0	П, 60
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М, 139
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Котлеты паровые из кур	100	15	12,9	11,2	225,7	П, 412
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3	П, 291
	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		34,8	26,4	134,6	928,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,4	60,4	233,5	1705,1	

МЕНЮ
суббота второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Котлеты рыбные любительские из горбуши	90	15,9	13,1	11,8	230,4	П.227
	Капуста тушеная	75	1,8	2,3	7,6	57,8	П.439
	Картофельное пюре	75	1,6	2,8	11,0	78,0	М.520
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М, 3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	ИТОГО		25,4	26,3	59,3	584,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		25,4	26,3	59,3	584,0	
5-11 класс							
Завтрак 2	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,9	9,2	30,6	247,5	П, 295
	Салат "Витаминный"	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	П, 494
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	ИТОГО		14,9	19,7	72,9	528,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		14,9	19,7	72,9	528,3	

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

13 (Тринадцатый)

Листов



Ген. директор

ООО «ШКОЛЬНИК»

Осский

Д.В. Оськин