

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО «Школьник»

 Д.В. Оськин

« 01 » сентября 2024г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ СОШ №10 г. Пензы  
И.Ю. Волчкова

« 01 » 2024 г.



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

2024 г.

**МЕНЮ**  
Понедельник первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
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
	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
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8	П.300
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,5</b>	<b>19,0</b>	<b>79,7</b>	<b>545,3</b>	
Обед 1	Салат "Витаминный"	80	1,0	8,1	8,5	110,4	П.2
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>21,7</b>	<b>28,7</b>	<b>86,0</b>	<b>697,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,2</b>	<b>47,7</b>	<b>165,7</b>	<b>1242,4</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	226,3	П. 260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,4</b>	<b>22,4</b>	<b>55,0</b>	<b>463,1</b>	
Обед 2	Салат "Витаминный"	100	1,1	10,1	10,6	138,0	П.2
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Плов из отварной птицы	170	14,3	14,2	33,8	320,5	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>21,3</b>	<b>30,5</b>	<b>90,0</b>	<b>719,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,7</b>	<b>52,9</b>	<b>145,0</b>	<b>1182,4</b>	

2

**МЕНЮ**  
вторник первой недели

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн-ость, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
трак 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 джемом	20/5/35	1,2	12,5	7,5	147,0	П.95
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,0</b>	<b>47,6</b>	<b>82,2</b>	<b>889,1</b>	
бед 1	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,3</b>	<b>23,1</b>	<b>110,3</b>	<b>759,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,3</b>	<b>70,7</b>	<b>192,4</b>	<b>1648,4</b>		
<b>5-11 класс</b>							
трак 2	Запеканка из творога	75	18,0	18,9	17,9	318,7	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	170	5,1	9,9	26,4	215,9	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,9</b>	<b>30,5</b>	<b>82,1</b>	<b>713,6</b>	
бед 2	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,9</b>	<b>22,1</b>	<b>119,0</b>	<b>769,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,8</b>	<b>52,5</b>	<b>201,1</b>	<b>1483,0</b>		

**МЕНЮ**  
среда первой недели

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал	№ рец.	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>1-4 класс</b>								
Трап 1	Омлет	165	16,56	27,6	3,06	327,0	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	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,4</b>	<b>49,3</b>	<b>37,9</b>	<b>679,2</b>		
Бел 1	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71	
	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	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0	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	
		<b>ИТОГО</b>		<b>22,1</b>	<b>27,5</b>	<b>100,8</b>	<b>746,0</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,5</b>	<b>76,8</b>	<b>138,6</b>	<b>1425,2</b>	
<b>5-11 класс</b>								
Трап 2	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П. 305	
	Каша гречневая вязкая с молоком	200	9,1	12,9	32,6	333,0	П.248	
	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	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,5</b>	<b>26,2</b>	<b>66,0</b>	<b>628,8</b>		
Бел 2	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71	
	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	100	10,6	5,1	5,6	112,0	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		
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,6</b>	<b>26,4</b>	<b>100,7</b>	<b>721,7</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,1</b>	<b>52,5</b>	<b>166,7</b>	<b>1350,5</b>		

**МЕНЮ**  
**четверг первой недели**

Класс	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
трак 1	Каша пшеничная 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,8</b>	<b>20,4</b>	<b>93,8</b>	<b>670,7</b>	
бед 1	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	6,1	5,6	81,6	П.1
	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	10	1,5	1,1	0,05	24,3	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,7</b>	<b>33,9</b>	<b>80,2</b>	<b>734,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,5</b>	<b>54,3</b>	<b>174,0</b>	<b>1405,5</b>	
<b>5-11 класс</b>							
трак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>18,8</b>	<b>22,6</b>	<b>82,6</b>	<b>653,8</b>
бед 2	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	6,1	5,6	81,6	П.1
	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.
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,2</b>	<b>32,8</b>	<b>80,2</b>	<b>710,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,0</b>	<b>55,4</b>	<b>162,8</b>	<b>1364,3</b>	

**МЕНЮ**  
пятница первой недели

Класс	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
трак 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
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>22,2</b>	<b>81,8</b>	<b>570,2</b>	
бед 1	Салат "Степной" из разных овощей	80	1,1	2,9	5,7	40,8	М.25,615
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Тефтели с рисом ("ёжики")	90/30	12,7	18,9	14,2	275,4	П.390,436
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,1</b>	<b>40,9</b>	<b>109,5</b>	<b>922,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,9</b>	<b>63,1</b>	<b>191,3</b>	<b>1492,8</b>		
<b>5-11 класс</b>							
трак 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
	Сыр порционный	15	5,3	6,6	0,0	81,9	П. 100
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,6</b>	<b>28,1</b>	<b>72,0</b>	<b>605,1</b>	
бед 2	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	3,6	7,2	68,0	М.25,615
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Тефтели с рисом ("ёжики")	90/30	12,7	18,9	14,2	275,4	П.390,436
	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
<b>ИТОГО</b>		<b>27,9</b>	<b>40,5</b>	<b>110,9</b>	<b>925,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,5</b>	<b>68,6</b>	<b>182,9</b>	<b>1530,6</b>		

**МЕНЮ**  
суббота первой недели

Класс	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
2		3				7	8
<b>1-4 класс</b>							
Класс 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
	<b>ИТОГО</b>			<b>26,6</b>	<b>11,8</b>	<b>60,4</b>	<b>451,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>26,6</b>	<b>11,8</b>	<b>60,4</b>	<b>451,1</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Класс 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
	<b>ИТОГО</b>			<b>27,3</b>	<b>13,6</b>	<b>63,8</b>	<b>475,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>27,3</b>	<b>13,6</b>	<b>63,8</b>	<b>475,8</b>	

**МЕНЮ**  
понедельник 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
<b>1-4 класс</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,2</b>	<b>15,5</b>	<b>76,3</b>	<b>534,0</b>	
Обед 1	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	10,2	9,3	136,0	П.1
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,8</b>	<b>30,8</b>	<b>96,8</b>	<b>759,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,0</b>	<b>46,3</b>	<b>173,1</b>	<b>1293,7</b>		
<b>5-11 класс</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,2</b>	<b>17,7</b>	<b>65,1</b>	<b>517,1</b>	
Обед 2	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	10,2	9,3	136,0	П.1
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Плов из отварной птицы	170	14,3	14,2	33,8	320,5	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,2</b>	<b>30,6</b>	<b>98,7</b>	<b>754,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,4</b>	<b>48,3</b>	<b>163,8</b>	<b>1271,4</b>		



**МЕНЮ**  
вторник второй недели

Пример поз. №	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>			<b>18,9</b>	<b>17,4</b>	<b>65,9</b>	<b>473,0</b>
Обед 1	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	2,2	4,3	40,8	М.25,61
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Голубцы ленивые	90	8,5	8,3	4,0	138,9	П, 372
	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
	<b>ИТОГО</b>			<b>26,0</b>	<b>25,6</b>	<b>116,6</b>	<b>806,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,9</b>	<b>43,0</b>	<b>182,4</b>	<b>1279,1</b>	
<b>5-11 класс</b>							
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
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	<b>ИТОГО</b>			<b>18,8</b>	<b>29,4</b>	<b>61,6</b>	<b>566,0</b>
Обед 2	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	3,6	7,2	68,0	М.25,61
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	Голубцы ленивые	90	8,5	8,3	4,0	138,9	П, 372
	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
	<b>ИТОГО</b>			<b>25,1</b>	<b>25,9</b>	<b>119,4</b>	<b>809,0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,9</b>	<b>55,3</b>	<b>181,0</b>	<b>1375,0</b>	

**МЕНЮ**  
среда 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
<b>1-4 класс</b>							
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 джемом	20/5/35	1,2	12,5	7,5	147,0	П.95
	<b>ИТОГО</b>			<b>31,4</b>	<b>46,9</b>	<b>79,9</b>	<b>872,7</b>
Обед 1	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,2	5,8	99,2	П.9
	Щи из свежей капусты с картофелем сметана 15% жирности	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	Курица отварная	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Рагу из птицы	10	1,5	1,1	0,05	24,3	M487
	Напиток лимонный	240	18,9	19,8	21,8	340,1	П. 407
	Хлеб ржаной	200	0,1	0	25,2	96,0	M.699
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	<b>ИТОГО</b>			<b>26,1</b>	<b>36,0</b>	<b>77,6</b>	<b>740,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>57,5</b>	<b>82,9</b>	<b>157,4</b>	<b>1613,1</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	7,5	12,7	28,4	258,7	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>			<b>11,4</b>	<b>13,7</b>	<b>80,6</b>	<b>497,9</b>
Обед 2	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	124,0	П.9
	Щи из свежей капусты с картофелем сметана 15% жирности	250	1,8	5	7,8	83,0	П, 142
	Рагу из птицы	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Напиток лимонный	200	15,8	16,5	18,2	283,4	П. 407
	Хлеб ржаной	200	0,1	0	25,2	96,0	M.699
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8	П. 109
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	П. 108
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,7</b>	<b>33,6</b>	<b>75,3</b>	<b>684,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>33,1</b>	<b>47,3</b>	<b>155,8</b>	<b>1182,1</b>	

**МЕНЮ**  
четверг второй недели

Пример позади	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
Завтрак 1	Салат из свежих огурцов	80	0,6	8,1	1,6	81,6	П.17
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,3</b>	<b>31,4</b>	<b>32,9</b>	<b>467,0</b>	
Обед 1	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	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
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,4</b>	<b>23,5</b>	<b>110,3</b>	<b>748,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,7</b>	<b>54,9</b>	<b>143,2</b>	<b>1215,1</b>		
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П, 305
	Каша гречневая вязка с молоком	160	7,3	10,3	26,1	266,4	П.248
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,8</b>	<b>26,3</b>	<b>60,4</b>	<b>581,2</b>	
Обед 2	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	М.138
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,5	4,6	5	100,1	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,6</b>	<b>23,6</b>	<b>116,5</b>	<b>764,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,4</b>	<b>49,9</b>	<b>176,9</b>	<b>1345,9</b>		

**МЕНЮ**  
пятница второй 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
	<b>1-4 класс</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,8</b>	<b>31,0</b>	<b>91,1</b>	<b>714,6</b>	
Обед 1	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П. 134
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Курица отварная	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Тефтели с рисом ("ёжики")	90/30	11,9	19,1	14,2	275,3	П.390,436
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,1</b>	<b>33,4</b>	<b>101,2</b>	<b>797,9</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,9</b>	<b>64,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1512,5</b>	
	<b>5-11 класс</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,8</b>	<b>33,2</b>	<b>76,5</b>	<b>673,8</b>	
Обед 2	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П. 134
	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Тефтели с рисом ("ёжики")	90/30	11,9	19,1	14,2	275,3	П.390,436
	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
<b>ИТОГО</b>		<b>24,6</b>	<b>32,3</b>	<b>101,1</b>	<b>773,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,4</b>	<b>65,5</b>	<b>177,6</b>	<b>1447,4</b>		

**МЕНЮ**  
суббота второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	
			Б	Ж	У			
1	2	3				7	8	
<b>1-4 класс</b>								
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	
	<b>ИТОГО</b>			<b>25,4</b>	<b>26,3</b>	<b>59,3</b>	<b>584,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>								
<b>5-11 класс</b>								
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	
	<b>ИТОГО</b>			<b>14,9</b>	<b>19,7</b>	<b>72,9</b>	<b>528,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>14,9</b>	<b>19,7</b>	<b>72,9</b>	<b>528,3</b>	

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью

13 (Тринадцать)  
ЛИСТОВ

Ген. директор  
ООО «ШКОЛЬНИК»



Д.В. Оськин