

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Школьник»

 Д.В. Оськин



« 01 » ноября 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ СОШ №67 г. Пензы  
 И.Ю. Волчкова



« 01 » ноября 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)			Энерг.ценно- сть, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
Завтрак 1	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
	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>20,8</b>	<b>24,3</b>	<b>78,5</b>	<b>601,9</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	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>22,6</b>	<b>29,6</b>	<b>88,0</b>	<b>716,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,4</b>	<b>53,9</b>	<b>166,4</b>	<b>1317,9</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 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>11,3</b>	<b>31,2</b>	<b>57,7</b>	<b>537,1</b>	
Обед 2	Салат "Витаминный"	70	0,8	7,1	7,4	96,6	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>21,0</b>	<b>27,5</b>	<b>86,8</b>	<b>677,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,3</b>	<b>58,7</b>	<b>144,5</b>	<b>1215,0</b>		

**МЕНЮ**  
**вторник первой недели**

Прием пищи	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>							
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 сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	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
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,1</b>	<b>35,6</b>	<b>84,7</b>	<b>795,5</b>	
Обед 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>61,4</b>	<b>58,7</b>	<b>195,0</b>	<b>1554,8</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Запеканка из творога	75	16,8	17,6	16,7	297,5	П. 313
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	П. 481
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	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
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
<b>ИТОГО</b>		<b>24,9</b>	<b>28,0</b>	<b>77,5</b>	<b>668,0</b>		
Обед 2	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	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>28,3</b>	<b>20,0</b>	<b>115,2</b>	<b>739,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>53,2</b>	<b>48,0</b>	<b>192,7</b>	<b>1407,3</b>	

**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
<b>1-4 класс</b>							
Завтрак 1	Омлет	150	15	25	2,8	297,2	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	П.248
	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
	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>25,0</b>	<b>46,4</b>	<b>84,1</b>	<b>792,1</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	100,8	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>21,4</b>	<b>23,5</b>	<b>110,3</b>	<b>748,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,4</b>	<b>69,8</b>	<b>194,3</b>	<b>1540,9</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	170	7,7	11	27,7	283,0	П.248
	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
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
		<b>ИТОГО</b>		<b>18,3</b>	<b>24,3</b>	<b>61,3</b>	<b>577,8</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	100,8	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,9</b>	<b>22,4</b>	<b>110,2</b>	<b>724,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,2</b>	<b>46,7</b>	<b>171,5</b>	<b>1302,3</b>	



**МЕНЮ**  
четверг первой недели

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
Завтрак 1	Блинчики со сгущенным молоком	135/20	8,7	24,3	41,33	416,3	МТ399,1
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,0</b>	<b>30,1</b>	<b>83,9</b>	<b>659,0</b>	
Обед 1	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	6,1	5,6	81,6	П.1
	Борщ с капустой и картофелем сметана 15% жирности	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П. 128
	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	М487
	Напиток апельсиновый	240	18,9	19,8	21,8	340,1	П. 407
	Хлеб ржаной	200	0,1	0	25,2	96,0	М,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>26,7</b>	<b>33,9</b>	<b>80,2</b>	<b>734,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,7</b>	<b>64,0</b>	<b>164,1</b>	<b>1393,8</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 1	Блинчики со сгущенным молоком	135/20	8,7	24,3	41,33	416,3	МТ399,1
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,6</b>	<b>29,3</b>	<b>74,1</b>	<b>612,0</b>	
Обед 2	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	6,1	5,6	81,6	П.1
	Борщ с капустой и картофелем сметана 15% жирности	250	1,8	5,0	10,7	95,0	П. 128
	Курица отварная	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>38,8</b>	<b>62,1</b>	<b>154,2</b>	<b>1322,5</b>	

**МЕНЮ**  
пятница первой недели

Прим. лица	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	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,4</b>	<b>21,7</b>	<b>92,2</b>	<b>615,2</b>	
Обед 1	Салат "Степной" из разных овощей	70	1,0	2,5	5,0	47,6	М.25,615
	Рассольник ленинградский сметана 15% жирности	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	Курица отварная	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	М487
	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>29,0</b>	<b>40,5</b>	<b>108,8</b>	<b>929,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,4</b>	<b>62,2</b>	<b>201,0</b>	<b>1544,6</b>		
<b>5-11 класс</b>							
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,4</b>	<b>21,5</b>	<b>72,0</b>	<b>523,2</b>	
Обед 2	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	4,3	4,3	40,8	М.25,615
	Рассольник ленинградский сметана 15% жирности	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	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>27,3</b>	<b>41,2</b>	<b>108,0</b>	<b>898,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,7</b>	<b>62,7</b>	<b>180,0</b>	<b>1421,5</b>		

**МЕНЮ**  
суббота первой недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
<b>1-4 класс</b>							
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
	<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>							
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
	<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
	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,1</b>	<b>18,1</b>	<b>77,0</b>	<b>554,0</b>	
Обед 1	Салат из белокачанной капусты	100	2,2	10,2	9,3	136,0	П.1
	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
	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>22,5</b>	<b>28,0</b>	<b>101,2</b>	<b>752,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,6</b>	<b>46,1</b>	<b>178,2</b>	<b>1306,7</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	П. 267
	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>17,1</b>	<b>20,3</b>	<b>65,8</b>	<b>537,1</b>	
Обед 2	Салат из белокачанной капусты	80	1,8	8,2	7,4	108,8	П.1
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113,0	М.138
	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>20,6</b>	<b>24,9</b>	<b>99,2</b>	<b>701,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,7</b>	<b>45,2</b>	<b>165,0</b>	<b>1238,3</b>	



**МЕНЮ**  
**вторник 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	Блинчики со сгущенным молоком	135/20	8,7	24,3	41,33	416,3	МТ399,1
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	Фрукт сезонного значения	1 шт	0,4	0,74	9,8	47,0	9.1.4.7
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,0</b>	<b>30,1</b>	<b>83,9</b>	<b>659,0</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
	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
	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>29,7</b>	<b>20,1</b>	<b>111,5</b>	<b>734,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,7</b>	<b>50,2</b>	<b>195,3</b>	<b>1393,8</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Блинчики со сгущенным молоком	135/20	8,7	24,3	41,33	416,3	МТ399,1
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,9	5,0	32,7	195,7	П. 497
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,6</b>	<b>29,3</b>	<b>74,1</b>	<b>612,0</b>	
Обед 2	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
	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
	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>28,2</b>	<b>19,0</b>	<b>111,4</b>	<b>710,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,8</b>	<b>48,3</b>	<b>185,5</b>	<b>1322,5</b>	

**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
<b>1-4 класс</b>							
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
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,2</b>	<b>53,6</b>	<b>84,8</b>	<b>965,2</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	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
	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
	<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>60,3</b>	<b>89,6</b>	<b>162,3</b>	<b>1705,6</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,3	14,1	31,5	287,4	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,3</b>	<b>31,0</b>	<b>63,2</b>	<b>579,2</b>	
Обед 2	Салат из моркови с яблоком	80	0,7	8,2	5,8	99,2	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.
	Рагу из птицы	200	15,8	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>31,6</b>	<b>73,9</b>	<b>659,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>32,8</b>	<b>62,6</b>	<b>137,1</b>	<b>1238,6</b>	

**МЕНЮ**  
четверг 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	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	П.248
	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
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	Пюре фруктовое	1 шт	1,1	0,125	12,5	60,0	П.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,7</b>	<b>30,5</b>	<b>92,0</b>	<b>675,1</b>
Обед 1	Салат из свеклы	80	1,2	4,2	7,6	60,2	П.50
	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
	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>22,1</b>	<b>22,2</b>	<b>108,3</b>	<b>715,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,8</b>	<b>52,7</b>	<b>200,3</b>	<b>1390,1</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	170	7,7	11	27,7	283,0	П.248
	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
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	<b>ИТОГО</b>			<b>18,3</b>	<b>24,4</b>	<b>61,3</b>	<b>577,8</b>
Обед 2	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	П.50
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М. 148, 549
	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>20,3</b>	<b>20,0</b>	<b>106,3</b>	<b>675,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,6</b>	<b>44,4</b>	<b>167,6</b>	<b>1253,5</b>	

**МЕНЮ**  
пятница 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	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,4	13,1	30,9	281,6	П, 268
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	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
	Сок фруктовый в инд.прóm.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,5</b>	<b>32,9</b>	<b>83,7</b>	<b>684,4</b>	
Обед 1	Винегрет овощной	80	1,1	11,1	6,9	133,7	М.71
	Рассольник ленинградский сметана 15% жирности	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	Курица отварная	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Пельмени мясные отварные со сметаной	10	1,5	1,1	0,05	24,3	М487
	Чай с сахаром	150/10	11,3	15,2	29,4	240,8	ТМ.392
	Хлеб ржаной	200	0,1	0	15	60,0	П, 493
	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>19,2</b>	<b>34,6</b>	<b>84,6</b>	<b>677,9</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>31,7</b>	<b>67,5</b>	<b>168,3</b>	<b>1362,3</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,4	10,7	25,3	230,4	П, 268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П.501
	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>10,5</b>	<b>30,3</b>	<b>57,9</b>	<b>541,2</b>
Обед 2	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	Рассольник ленинградский сметана 15% жирности	250	2,1	5,3	16,3	121,3	П, 134
	Пельмени мясные отварные со сметаной	10	0,3	1,5	0,4	16,0	1.4.2.1.
	Чай с сахаром	150/10	11,3	15,2	29,4	240,8	ТМ.392
	Хлеб ржаной	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>17,4</b>	<b>30,7</b>	<b>82,8</b>	<b>620,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>27,9</b>	<b>61,0</b>	<b>140,7</b>	<b>1161,4</b>	

**МЕНЮ**  
суббота второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вес-ва (г)			Энерг. цен ность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
<i>1-4 класс</i>							
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>25,4</b>	<b>26,3</b>	<b>59,3</b>	<b>584,0</b>	
<i>5-11 класс</i>							
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

*23 (Тридцать)*

Листов

Ген. директор  
ООО «ШКОЛЬНИК»

*Оськин*

Д. В. Оськин

