

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Школьник»

 Д.В. Оськин

« 01 » марта 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

МОУ СОШ №67 г. Пензы

 И.Ю. Волчкова

« 01 » сентября 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 вец-ва (г)			Энерг.ценно-сть, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1-4 класс</b>							
зтрак 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	П.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,5</b>	<b>19,0</b>	<b>79,7</b>	<b>545,3</b>	
бед 1	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,7	5,6	3,5	67,0	П.52
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М.139
	Курица отварная	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Плов из отварной птицы	150	12,6	12,5	29,8	282,7	П, 406
	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>25,8</b>	<b>25,8</b>	<b>103,8</b>	<b>741,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,2</b>	<b>44,7</b>	<b>183,5</b>	<b>1286,3</b>		
<b>5-11 класс</b>							
зтрак 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	10,0	197,0	М1
	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>	
бед 2	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,7	5,6	3,5	67,0	П.52
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М.139
	Плов из отварной птицы	150	12,6	12,5	29,8	282,7	П, 406
	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>23,5</b>	<b>24,1</b>	<b>103,7</b>	<b>704,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,8</b>	<b>55,3</b>	<b>161,4</b>	<b>1241,6</b>		

**МЕНЮ**  
**вторник первой недели**

Рис. №	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
	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
	Бутерброд с джемом	20/5/35	1,2	12,5	7,5	147,0	П.95
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,8</b>	<b>47,6</b>	<b>82,0</b>	<b>890,1</b>	
Обед 1	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,2	8,1	1,8	65,4	П.48
	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	15	2,3	1,7	0,07	36,5	M487
	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,4	П. 407
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	M,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>24,3</b>	<b>33,1</b>	<b>72,8</b>	<b>674,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,1</b>	<b>80,7</b>	<b>154,7</b>	<b>1564,2</b>		
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 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 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>26,1</b>	<b>29,3</b>	<b>78,7</b>	<b>689,2</b>	
Обед 2	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,2	8,1	1,8	65,4	П.48
	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	200	15,8	16,5	18,2	283,4	П. 407
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96,0	M,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>22,0</b>	<b>31,4</b>	<b>72,7</b>	<b>637,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,1</b>	<b>60,7</b>	<b>151,5</b>	<b>1326,8</b>		

**МЕНЮ**  
среда первой недели

Класс категория	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	Омлет	165	16,5	27,5	3,1	326,9	П. 305
	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
	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>20,9</b>	<b>28,5</b>	<b>71,7</b>	<b>630,1</b>	
Обед 1	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	2,2	4,3	40,8	М.25.61
	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	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,55	4,6	4,1	91,9	П. 374
	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	165,0	М. 520
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	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>23,7</b>	<b>70,0</b>	<b>575,0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,8</b>	<b>52,2</b>	<b>141,7</b>	<b>1205,1</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	200	9,1	12,9	32,6	333,0	П.248
	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
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,0</b>	<b>26,2</b>	<b>82,4</b>	<b>692,8</b>	
Обед 2	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	2,2	4,3	40,8	М.25.61
	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, тушенная в томате с овощами	90	8,55	4,6	4,1	91,9	П. 374
	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	165,0	М. 520
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	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>17,6</b>	<b>22,0</b>	<b>69,9</b>	<b>538,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,6</b>	<b>48,1</b>	<b>152,3</b>	<b>1231,3</b>	

**МЕНЮ**  
четверг первой недели

Присл каза	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	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	П.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,6</b>	<b>29,5</b>	<b>94,3</b>	<b>704,0</b>	
Обед 1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,2	6,8	59,4	П, 60
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	Курица отварная	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Котлеты паровые из кур	90	13,5	11,6	10,1	203,1	П, 412
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29	144,9	П, 291
	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>27,8</b>	<b>20,4</b>	<b>106,5</b>	<b>733,0</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,4</b>	<b>49,9</b>	<b>200,7</b>	<b>1437,0</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 1	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	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
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,2</b>	<b>46,0</b>	<b>84,1</b>	<b>809,0</b>	
Обед 2	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,2	6,8	59,4	П, 60
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П, 147
	Котлеты паровые из кур	90	13,5	11,6	10,1	203,1	П, 412
	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29	144,9	П, 291
	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>25,5</b>	<b>18,7</b>	<b>106,4</b>	<b>696,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,7</b>	<b>64,7</b>	<b>190,5</b>	<b>1505,5</b>	

**МЕНЮ**  
пятница первой недели

Класс пациента	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>							
категор 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>	
Обед 1	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	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	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Тефтели из мяса птицы с рисом ("ёжики")	90/30	11,9	18,4	14,2	275,3	П.390,436
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,0	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>28,9</b>	<b>43,4</b>	<b>104,8</b>	<b>944,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,7</b>	<b>65,6</b>	<b>186,6</b>	<b>1514,4</b>	
<b>5-11 класс</b>							
категор 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	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71
	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 из мяса птицы с рисом ("ёжики")	90/30	11,9	18,4	14,2	275,3	П.390,436
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,0	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>26,6</b>	<b>41,7</b>	<b>104,7</b>	<b>907,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,0</b>	<b>63,2</b>	<b>176,7</b>	<b>1430,9</b>	

**МЕНЮ**  
суббота первой недели

Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
<b>1-4 класс</b>							
Выпечка 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>							
Выпечка 2	Плов из отварной птицы	180	15,1	15	35,8	339,3	П. 406
	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>19,5</b>	<b>20,6</b>	<b>77,0</b>	<b>557,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>19,5</b>	<b>20,6</b>	<b>77,0</b>	<b>557,4</b>	

**МЕНЮ**  
понедельник второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	П.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 квашеной капусты с луком	100	1,5	10,1	3,0	109,0	П.48
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Курица отварная	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,4	П. 407
	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>25,3</b>	<b>34,5</b>	<b>76,8</b>	<b>726,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,4</b>	<b>52,6</b>	<b>153,8</b>	<b>1280,7</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 квашеной капусты с луком	100	1,5	10,1	3,0	109,0	П.48
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	М, 148, 549
	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,4	П. 407
	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>23,0</b>	<b>32,8</b>	<b>76,8</b>	<b>690,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,1</b>	<b>53,1</b>	<b>142,6</b>	<b>1227,3</b>	



**МЕНЮ**  
вторник второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>1-4 класс</i>							
Завтрак 1	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0.2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,6</b>	<b>29,5</b>	<b>94,3</b>	<b>704,0</b>	
Обед 1	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	П.50
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М.139
	Курица отварная	15	2,3	1,7	0,07	36,5	М487
	Котлеты паровые из кур	90	13,5	11,6	10,1	203,1	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>32,6</b>	<b>23,1</b>	<b>115,3</b>	<b>784,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,2</b>	<b>52,6</b>	<b>209,5</b>	<b>1488,5</b>		
<i>5-11 класс</i>							
Завтрак 2	Блинчики со сгущенным молоком	150/20	8,7	24,3	41,33	416,3	МТ399,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	П. 493
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	10,0	197,0	М1
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,4</b>	<b>41,0</b>	<b>66,3</b>	<b>673,3</b>	
Обед 2	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	П.50
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М.139
	Котлеты паровые из кур	90	13,5	11,6	10,1	203,1	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>30,3</b>	<b>21,4</b>	<b>115,2</b>	<b>748,0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,7</b>	<b>62,4</b>	<b>181,5</b>	<b>1421,3</b>		

**МЕНЮ**  
среда второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>1-4 класс</i>								
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 джемом	20/5/35	1,2	12,5	7,5	147,0	П.95	
	<b>ИТОГО</b>			<b>33,8</b>	<b>49,4</b>	<b>82,3</b>	<b>915,2</b>	
Обед 1	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71	
	Щи из свежей капусты с картофелем сметана 15% жирности	250	1,8	5	7,8	83,0	П. 142	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,55	4,6	4,1	91,9	П. 374	
	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	П.414	
	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>18,1</b>	<b>25,9</b>	<b>93,0</b>	<b>673,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,8</b>	<b>75,3</b>	<b>175,3</b>	<b>1588,8</b>	
<i>5-11 класс</i>								
Завтрак 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,9	17,6	39,4	359,4	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	
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111	
	<b>ИТОГО</b>			<b>13,8</b>	<b>18,4</b>	<b>71,4</b>	<b>506,6</b>	
Обед 2	Винегрет овощной	60	0,8	8,3	5,2	100,3	М.71	
	Щи из свежей капусты с картофелем сметана 15% жирности	250	1,8	5	7,8	83,0	П. 142	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,55	4,6	4,1	91,9	П. 374	
	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	П.414	
	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>18,1</b>	<b>25,9</b>	<b>93,0</b>	<b>673,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>31,9</b>	<b>44,3</b>	<b>164,4</b>	<b>1180,2</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
<i>3-4 класс</i>							
Завтрак 1	Каша гречневая вязка с молоком	160	7,3	10,3	26,1	266,4	П.248
	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П. 305
	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
	Бутерброд с сыром	20/15/5	4,7	7,9	7,3	123,0	М. 3
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,4</b>	<b>30,9</b>	<b>72,9</b>	<b>696,8</b>
Обед 1	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,8	6,2	3,9	74,4	П.53
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П. 147
	Пельмени мясные отварные	150	11,3	15,2	29,4	240,8	М.431
	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>17,7</b>	<b>24,6</b>	<b>83,6</b>	<b>568,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>39,1</b>	<b>55,5</b>	<b>156,5</b>	<b>1265,1</b>	
<i>5-11 класс</i>							
Завтрак 2	Омлет	75	7,5	12,5	1,4	148,6	П. 305
	Каша гречневая вязка с молоком	150	6,8	9,7	24,5	249,7	П.248
	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
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	П. 111
	<b>ИТОГО</b>			<b>17,7</b>	<b>23,0</b>	<b>74,3</b>	<b>609,5</b>
Обед 2	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,8	6,2	3,9	74,4	П.53
	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,8	18,8	111,3	П. 147
	Пельмени мясные отварные	150	11,3	15,2	29,4	240,8	М.431
	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>17,7</b>	<b>24,6</b>	<b>83,6</b>	<b>568,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>35,4</b>	<b>47,6</b>	<b>157,9</b>	<b>1177,8</b>	

**МЕНЮ**  
пятница второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Плотность (г/мл)			Энергетическая ценность (ккал)	Жир (г)
			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	8,5	22,0	284,8	П. 288
	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	16,7	18	197,0	П. 101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П. 500
	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	П. 107
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,4</b>	<b>29,9</b>	<b>64,9</b>	<b>962,6</b>	
Обед 1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6,8	5,85	92,4	П. 65
	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	15	2,3	1,7	0,07	36,7	П. 487
	Тефтели с рисом ("ёжики")	90/30	11,9	18,4	14,2	275,3	П. 390,436
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,0	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>30,0</b>	<b>41,9</b>	<b>105,4</b>	<b>936,3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>40,4</b>	<b>71,7</b>	<b>170,3</b>	<b>1498,9</b>	
<b>5-11 класс</b>							
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	11,9	28,1	256,0	П. 288
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	П. 500
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	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>10,9</b>	<b>22,6</b>	<b>61,1</b>	<b>488,2</b>	
Обед 2	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6,8	5,85	92,4	П. 65
	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	18,4	14,2	275,3	П. 390,436
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37,1	253,0	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>27,7</b>	<b>40,2</b>	<b>105,3</b>	<b>899,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,6</b>	<b>62,8</b>	<b>166,4</b>	<b>1388,0</b>	

**МЕНЮ**  
суббота второй недели

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-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 сахаром	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

13 (тринадцать)

ЛИСТОВ

Ген. директор

ООО «ШКОЛЬНИК»

 Д.В. Оськин

