

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Школьник»



Д.В. Оськин

« 05 » ноября 2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ №67 г. Пензы

И.Ю. Волчкова



**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	П.1.1.1.16
	ИТОГО		20,5	19,0	79,7	545,3	
Обед 1	Салат из квашеной капусты	60	0,9	6	1,8	65,0	П.48
	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		23,9	28,3	79,3	688,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,4	47,2	159,0	1233,5	
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 квашеной капусты	100	1,5	10	3	108,3	П.48
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		29,6	37,4	92,4	844,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,7	64,4	157,0	1411,2	

МЕНЮ
Вторник первой недели

Изм. лиц	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн ость, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
трак 1	Омлет	150	15	25,1	2,8	297,3	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	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
	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	99,0	5.1.5
	ИТОГО		24,9	46,4	83,8	793,2	
бед 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		44,1	70,1	183,0	1477,8	
5-11 класс							
трак 2	Омлет	150	15	25,1	2,8	297,3	П. 305
	Каша гречневая вязкая с молоком	200	9	12,9	65,2	332,9	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
	ИТОГО		26,9	38,8	100,0	777,4	
бед 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		53,9	71,8	231,9	1727,7	

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 "Витаминный"	60	0,6	6	6,3	82,8	П.2
	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 мяса птицы	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		28,4	23,9	107,1	766,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,8	75,7	191,7	1705,9	
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 "Витаминный"	100	1,09	10	10,5	138,0	П.2
	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 мяса птицы	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			33,2	29,8	140,3	984,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,0	68,3	233,1	1842,9	

МЕНЮ
Четверг 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							
Затрак 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	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.
	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		28,3	38,2	98,7	864,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,1	58,6	192,5	1535,4	
5-11 класс							
Затрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,9	11,9	44,9	375,4	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		25,8	29,6	91,9	791,7	
Обед 2	Винегрет овощной	130	1,7	17,9	11,3	178,4	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
	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		30,4	47,6	106,2	960,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,2	77,2	198,1	1751,8	

МЕНЮ
пятница 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	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 моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	П, 7
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Кнели из мяса птицы с рисом	90	15,6	15,8	6,7	230,1	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		34,3	42,7	110,9	973,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,1	64,9	192,7	1544,1	
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 моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	П, 7
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М,139
	Кнели из мяса птицы с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	12,9	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		38,1	47,3	129,6	1107,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,5	69,0	221,8	1722,3	

суббота первой недели

Присл паци	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	№ рец.
			Б	Ж	У		
1	2	3				7	8
<i>1-4 класс</i>							
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	
<i>5-11 класс</i>							
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 вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-4 класс							
Завтрак 1	Каша пшеничная 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 квашеной капусты	60	0,9	6	1,8	65,0	П.48
	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		23,8	28,3	89,3	725,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,7	48,0	188,0	1402,8	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша пшеничная 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 квашеной капусты	100	1,5	10	3	108,3	П.48
	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		31,6	40,0	120,8	987,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,7	57,8	206,1	1596,7	

МЕНЮ
вторник 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 гречневая вязкая с молоком	150	6,8	9,7	48,9	249,7	П.248
	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		18,3	18,6	91,9	525,7	
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
	Кнели из мяса птицы с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	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
	ИТОГО		30,3	30,0	108,0	801,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,6	48,6	199,9	1327,4	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша гречневая вязкая с молоком	250	11,2	16,1	81,5	416,1	П.248
	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
	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		25,9	39,5	114,8	798,7	
Обед 2	Винегрет овощной	100	1,3	13,8	8,7	167,2	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
	Кнели из мяса птицы с рисом	100	17,3	17,6	7,4	255,7	П.411
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	37,8	179,3	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		34,4	36,9	140,6	1019,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,3	76,4	255,4	1818,0	

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 моркови с яблоком	80	0,7	8,1	5,7	99,6	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
	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		25,2	34,3	73,9	720,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,9	85,3	156,3	1643,3	
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"	200	8,7	14,1	31,5	287,5	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		36,3	41,0	92,9	892,5	
Обед 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
	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		28,9	40,4	88,8	848,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,2	81,4	181,7	1741,2	

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
1-4 класс							
Завтрак 1	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	Омлет	110	11	18,3	2	217,9	П, 305
	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		19,8	31,9	60,9	602,0	
Обед 1	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,8	2,2	4,3	40,8	М.25,61
	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	19,8	102,1	662,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,3	51,7	163,0	1264,3	
5-11 класс							
Завтрак 2	Омлет	75	7,5	12,4	1,3	148,6	П, 305
	Салат из свеклы	100	1,5	5,2	9,5	75,3	П.50
	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
	Сок фруктовый в инд.пром.упак.0,2	1 шт	1	0,2	20,2	92	11.1.1.16
	ИТОГО		16,3	26,0	60,2	532,7	
Обед 2	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,3	3,7	7,2	68,0	М.25,61
	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
	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		25,1	24,9	134,3	869,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,4	50,9	194,5	1402,5	

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
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 "Витаминный"	60	0,6	6	6,3	82,8	П.2
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	М.139
	Котлеты паровые из мяса птицы	100	15	12,9	11,2	225,7	П. 412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	10,8	41,3	303,0	П. 237
	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		33,4	35,8	112,8	919,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	66,8	203,9	1633,9	
5-11 класс							
Завтрак 2	Каша рисовая молочная жидкая	260	6,4	15,5	36,5	332,8	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
	Булочка посыпушка	1 шт	3,8	4,3	22,4	143,6	11.1.1.12
	ИТОГО		18,1	41,1	107,3	894,2	
Обед 2	Салат "Витаминный"	100	1,09	10	10,5	138,0	П.2
	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 мяса птицы	100	15	12,9	11,2	225,7	П. 412
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	13,0	49,5	363,6	П. 237
	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		38,1	43,3	145,5	1151,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,2	84,4	252,8	2045,6	

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 (тринадцать)

Листов

Ген. директор

ООО «ШКОЛЬНИК»

Осеев

Д.В. Оськин

