

МЕНЮ

ДАТА 31 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ.)		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	7-11 лет	12 лет и старше	
Завтрак Неделя 1 день 1	Каша вязкая молочная пшеничная	200/ 10	8,9	7,06	45,16	269,2	269,2	173
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	3,50
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	75	14,75
	Чай с лимоном	200/ 15/7	0,1	0	15,9	65	65	377
Итого за завтрак						526,1	526,1	48,4
Обед Неделя 1 День 1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	5,	17,5	140,6	140,6	102
	Пельмени мясные отварные	200/ 10	22,8	37,5	38	571,3	571,3	392
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	77,4	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	3,50
	Хлеб ржаной	30	4,3	1,65	21,25	129	129	3,00
	Итого за обед						1035,2	1035,2
Итого за день						1561,3	1561,3	140,5

Согласовано

Директор школы: _____

Утверждаю

М/С: _____

Шеф - повар: _____



ДАТА 01.04

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ.)		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	7-11 лет	12 лет и старше	
Завтрак Неделя 1 день 3	Макароны отварные с сыром	180/ 31,5	4,5	7,5	21	170,1	170,1	204
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,4	52	52	376
Итого за завтрак						339	339	
Обед Неделя 1 День 3	Суп картофельный с крупой	250	2,4	2,8	20,5	117,8	117,8	101
	Тефтели 2-й вариант	100	30,5	44	10,6	580,5	580,5	279
	Пюре картофельное	180	4,3	5,5	45,2	247,2	247,2	312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	103	388
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Хлеб ржаной	30	4,3	1,65	21,25	129	129	
Итого за обед						1294,4	1294,4	
Итого за день						1633,4	1633,4	

Согласовано

Директор школы: _____

Р.А. Новиков

Утверждаю

М/С: _____

Л.П. Панкова

Шеф – повар: _____

Е.С. Кожушко



ДАТА 02 04 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ.)		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	7-11 лет	12 лет и старше	
Завтрак Неделя 1 День 2	Каша вязкая молочная пшеничная	200/ 10	8,9	7,06	45,15	269,2	269,2	173
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Чай с сахаром	200/ 15	0,2	0	13,4	52	52	376
Итого за завтрак							438,1	
Обед Неделя день	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/ 10	1,8	5	12,3	102	102	82
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,2	5,05	50,4	105	105	229
	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	25,6	182,9	182,9	312
	Чай с сахаром	200/ 15	0,2	0	13,4	52	52	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Хлеб ржаной	30	4,3	1,65	21,25	129	129	
Итого за обед						687,8	687,8	
Итого за день						1125,9	1125,9	

Согласовано

Директор школы: _____ Р.А. Новиков

Утверждаю

М/С: _____ Л.П.Панкова

Шеф - повар: _____ Е.С. Кожушко

МЕНЮ

ДАТА 03.04 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ.)		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	7-11 лет	12 лет и старше	
Завтрак Неделя 1 день 5	Рагу из птицы	250	24,8	26,2	2	331,2	331,2	289
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Чай с лимоном	200/ 15/7	0,1	0	15,9	65	65	377
Итого за завтрак						513,1	513,1	
Обед Неделя 1 День 5	Рассольник Ленинградский	250	3,9	2,75	19	117	117	96
	Котлета из курицы	100	15,8	19,7	12,7	289,2	289,2	294
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	247,2	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	77,4	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Хлеб ржаной	30	4,3	1,65	21,25	129	129	
Итого за обед						976,7	379,7	
Итого за день						1489,8	1489,8	

Согласовано

Директор школы: _____

Р.А. Новиков

Утверждаю

М/С: _____

Л.П. Панкова

Шеф - повар: _____

Е.С. Кожушко



МЕНЮ

ДАТА 04.04 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ.)		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	7-11 лет	12 лет и старше	
Завтрак Неделя 1 день 4	Запеканка из творога со сгущен. молоком	20/60	8,3	9,3	15,3	182,7	182,7	223
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,4	52	52	376
Итого за завтрак						351,6	351,6	
Обед Неделя 2 День 6	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	6,9	80,6	80,6	88
	Плов из птицы	250	20,8	18	37,9	407,3	407,3	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	77,4	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	116,9	
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,65	21,25	129	129	
Итого за обед						811,2	811,2	
Итого за день						1162,8	1162,8	

Согласовано

Директор школы: _____

Р.А. Новиков

Утверждаю

М/С: _____

Л.П. Панкова

Шеф - повар: _____

Е.С. Кожушко

