

МЕНЮ

19.05.2025 понедельник

Столовая

12-18лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	250	15,89	285	7,58	8,05	38,10
Чай с лимоном	200	2,64	40	0,30	0,10	9,50
Хлеб пшеничный формовой	60	3,49	141	4,56	0,48	29,52
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Сыр полутвердый (порциями)	20	17,3	72	4,64	5,90	
Фрукты свежие (апельсины)	180	25,2	79	0,72	0,72	17,64
Итого -		67,42	699	21,00	15,85	110,80
Итого за Завтрак		67,42	699	21,00	15,85	110,80
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	100	17,37	68	0,80	6,00	2,60
Борщ с капустой и картофелем	250	10,12	75	1,85	4,43	6,95
Плов из отварной птицы	250	49,9	501	30,38	30,05	84,00
Компот из смеси сухофруктов	200	3,4	84	0,60	0,10	20,10
Хлеб пшеничный формовой	60	3,49	141	4,56	0,48	29,52
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Итого -		87,18	951	41,39	41,66	159,21
Итого за Обед		87,18	951	41,39	41,66	159,21
Полдник						
Кофейный напиток с молоком	200	9,24	88	2,80	2,50	13,60
Печенье сахарное	53	8,48	273	2,35	4,30	27,33
Фрукты свежие (яблоки)	100	8,0	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		25,72	405	5,55	7,20	50,73
Итого за Полдник		25,72	405	5,55	7,20	50,73
Ужин1						
Овощи свежие (порциями)	100	12,98	11	0,70	0,10	1,90
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,04	250	9,35	8,90	18,27
Рыба припущенная в молоке	120	32,58	128	1,97	11,84	3,49
Сок фруктовый	200	13,94	86	1,00	0,20	20,20
Хлеб пшеничный формовой	30	1,74	70	2,28	0,24	14,76
Итого -		72,28	545	15,30	21,28	58,62
Итого за Ужин1		72,28	545	15,30	21,28	58,62
Ужин2						
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	29,8	106	6,21	5,20	8,69
Хлеб пшеничный формовой	20	1,16	47	1,52	0,16	9,84
Итого -		30,96	153	7,73	5,36	18,53
Итого за Ужин2		30,96	153	7,73	5,36	18,53
Итого	283,56	0	2 753	90,97	91,35	397,89

Директор школы:

УТВЕРЖДАЮ:



/Марченко Н.Н./

МЕНЮ
20.05.2025 вторник
Столовая
12-18лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
Рагу из овощей (1-й вариант)	230	16,32	187	5,75	8,05	23,00
Яйцо вареное	40	1,2	63	5,10	4,60	0,30
Чай с сахаром	200	1,36	38	0,20	0,10	9,30
Хлеб пшеничный формовой	80	4,65	187	6,08	0,64	39,36
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Масло сливочное(порциями)	10	6,75	66	0,08	7,25	0,13
Сыр полутвердый (порциями)	20	17,3	72	4,64	5,90	
Фрукты свежие (бананы)	130	16,9	47	0,52	0,52	12,74
Итого -		67,38	742	25,57	27,66	100,87
Итого за Завтрак		67,38	742	25,57	27,66	100,87
Обед						
Салат из капусты белокачанной	100	5,9	94	1,45	6,00	8,40
Рассольник ленинградский	250	9,25	120	2,63	5,10	13,25
Печень говяжья по-строгановски	100	31,72	304	9,50	19,40	17,60
Пюре картофельное	200	18,99	190	5,40	8,00	11,60
Сок фруктовый	200	13,94	86	1,00	0,20	20,20
Хлеб пшеничный формовой	40	2,32	94	3,04	0,32	19,68
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Итого -		85,02	970	26,22	39,62	106,77
Итого за Обед		85,02	970	26,22	39,62	106,77
Полдник						
Какао с молоком	200	9,36	94	3,30	2,90	13,80
Фрукты свежие (яблоки)	100	8,0	44	0,40	0,40	9,80
Булочка дорожная	50	8,82	292	6,10	4,90	35,90
Итого -		26,18	430	9,80	8,20	59,50
Итого за Полдник		26,18	430	9,80	8,20	59,50
Ужин1						
Салат из моркови с зеленым горошком	100	13,9	86	1,90	6,10	5,80
Макароны отварные с овощами	200	12,7	167	6,80	4,70	55,00
Птица в соусе с томатом	100	42,94	174	9,50	11,07	2,21
Компот из апельсинов с яблоками	200	12,53	67	0,50	0,20	15,60
Хлеб пшеничный формовой	30	1,74	70	2,28	0,24	14,76
Итого -		83,81	564	20,98	22,31	93,37
Итого за Ужин1		83,81	564	20,98	22,31	93,37
Ужин2						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	17,55	106	6,24	5,20	8,32
Печенье	10	3,2	32	0,75	0,98	7,44

МЕНЮ

21.05.2025 среда

Столовая

12-18лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	250	17,26	264	6,29	7,95	39,25
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	70	10,3	166	7,67	10,00	11,11
Чай с сахаром	200	1,36	38	0,20	0,10	9,30
Хлеб ржаной	20	1,45	41	1,60	0,30	8,02
Фрукты свежие (апельсины)	180	37,8	79	0,72	0,72	17,64
Конфеты шоколадные	40	12,8	102	4,42	4,86	10,43
Итого -		80,97	690	20,90	23,93	95,75
Итого за Завтрак		80,97	690	20,90	23,93	95,75
Обед						
Икра кабачковая (промышленного производства)	100	12,93	178	1,90	10,13	25,28
Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,96	62	1,50	4,50	3,80
Каша ячневая рассыпчатая	200	8,12	243	6,16	6,35	25,00
Котлеты из говядины	100	57,91	253	17,60	12,30	15,00
Компот из яблоч с лимоном	200	7,86	60	0,30	0,20	14,20
Хлеб пшеничный формовой	40	2,32	94	3,04	0,32	19,68
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Итого -		101,0	972	33,70	34,40	119,00
Итого за Обед		101,0	972	33,70	34,40	119,00
Полдник						
Кисель из яблоч свежих	200	5,0	98	0,20	0,20	23,80
Запеканка из творога	200	61,11	317	14,25	12,32	24,80
Итого -		66,11	415	14,45	12,52	48,60
Итого за Полдник		66,11	415	14,45	12,52	48,60
Ужин1						
Салат из квашеной капусты с луком	100	16,57	94	1,60	6,00	8,20
Жаркое по-домашнему	200	77,82	155	13,70	17,80	24,90
Сок фруктовый	200	13,94	86	1,00	0,20	20,20
Хлеб пшеничный формовой	60	3,49	141	4,56	0,48	29,52
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Итого -		114,72	558	24,06	25,08	98,86
Итого за Ужин1		114,72	558	24,06	25,08	98,86
Ужин2						
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	33,0	140	3,20	5,96	14,40
Хлеб пшеничный формовой	20	1,16	47	1,52	0,16	9,84
Итого -		34,16	187	4,72	6,12	24,24
Итого			2822	97,83	102,05	386,45
Итого	396,96					

Директор школы:

/Марченко Н.Н./

МЕНЮ

22.05.2025 четверг

Столовая

12-18лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
Овощи свежие (порциями)	100	13,0	11	0,70	0,10	1,90
Омлет с мясом	250	96,55	506	32,76	36,18	54,42
Чай с сахаром	200	1,36	38	0,20	0,10	9,30
Хлеб пшеничный формовой	20	1,16	47	1,52	0,16	9,84
Фрукты свежие (апельсины)	180	25,2	79	0,72	0,72	17,64
Итого -		137,27	681	35,90	37,26	93,10
Итого за Завтрак		137,27	681	35,90	37,26	93,10
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	5,6	89	1,40	6,10	7,60
Суп картофельный с бобовыми	250	9,99	71	2,60	3,30	1,75
Макароны отварные с овощами	200	12,7	167	6,80	4,70	55,00
Птица в соусе с томатом	100	43,19	174	9,50	11,07	2,21
Сок фруктовый	200	13,84	86	1,00	0,20	20,20
Хлеб пшеничный формовой	40	2,32	94	3,04	0,32	19,68
Хлеб ржаной	80	5,8	164	6,40	1,20	32,08
Итого -		93,44	845	30,74	26,89	138,52
Итого за Обед		93,44	845	30,74	26,89	138,52
Полдник						
Молоко кипяченое	200	16,5	107	5,80	5,30	9,10
Пряники заварные	50	8,0	256	5,80	15,50	30,90
Фрукты свежие (яблоки)	100	8,0	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		32,5	407	12,00	21,20	49,80
Итого за Полдник		32,5	407	12,00	21,20	49,80
Ужин1						
Икра морковная	100	8,65	66	1,40	3,80	6,50
Картофель отварной с луком	200	13,38	105	3,30	6,70	19,40
Суфле рыбное	100	23,99	112	14,00	6,00	3,00
Кофейный напиток	200	5,61	63	1,40	1,20	11,40
Хлеб пшеничный формовой	60	3,49	141	4,56	0,48	29,52
Хлеб ржаной	40	2,9	82	3,20	0,60	16,04
Итого -		58,02	569	27,86	18,78	85,86
Итого за Ужин1		58,02	569	27,86	18,78	85,86
Ужин2						
Кисломолочный напиток (кефир)	200	17,6	106	6,24	5,20	8,32
Хлеб пшеничный формовой	20	1,16	47	1,52	0,16	9,84
Итого -		18,76	153	7,76	5,36	18,16
Итого	339,99	0	153	7,76	5,36	18,16