

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

**Организованное питание**

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

**1 неделя 1 день**

**ЗАВТРАК 7-11 лет**



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Каша пшеничная с маслом	220/15	10,6	16,73	145,6	394,7	65,58
Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	5,55	11,1	12,8	170	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Каша пшеничная с маслом	250/15	11,95	18,86	164,2	445,1	76,26
Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	5,55	11,1	12,8	170	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	98,39
Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	200/10	3,74	3,95	13,78	105,8	
Гуляш	40/50	8,44	9,68	3,97	136,75	
Каша гречневая	150	7,37	6,65	33,27	222,08	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	114,37
Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	250/10	4,63	4,89	17,06	130,9	
Гуляш	40/50	8,44	9,68	3,97	136,75	
Каша гречневая	150	7,37	6,65	33,27	222,08	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	49,19
Бутерброд с сыром	60	4,33	11,42	19,7	196	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Бутерброд с сыром	60	4,33	11,42	19,7	196	57,19
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.  
Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



**1 неделя 2 день**  
**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Омлет натуральный с маслом	220/5	21,17	30,8	3,98	376,65	65,58
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Какао на молоке	200	5,62	4,78	107,72	126,44	
Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Омлет натуральный с маслом	250/5	23,99	34,91	4,51	426,87	76,26
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Какао на молоке	200	5,62	4,78	107,72	126,44	
Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Маринад овощной	60	1,05	3,2	8,32	54,22	98,39
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,75	5,33	9,95	99,31	
Макаронные изделия отварные	150	15,02	12,78	95,88	559,02	
Филе птицы в сметанном соусе	50/50	10,35	16,01	1,97	193,57	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Компот из сухофруктов	200	1,34	1,28	101,88	108,82	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Маринад овощной	100	1,75	5,3	13,87	90,4	114,37
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,4	6,6	12,32	122,95	
Макаронные изделия отварные	150	15,02	12,78	95,88	559,02	
Филе птицы в сметанном соусе	50/50	10,35	16,01	1,97	193,57	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Компот из сухофруктов	200	1,34	1,28	101,88	108,82	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	49,19
Апельсин	100	0,3	0	8,6	96	
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	5,99	6,65	18,02	155,7	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	57,19
Апельсин	150	0,45	0	12,9	144	
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	5,99	6,65	18,02	155,7	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 3 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200/30	37,31	14,44	140,87	447,46	65,58
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	230/30	42,18	16,32	159,24	505,82	76,26
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Помидор в нарезке	60	1,18	2,88	5,46	13,52	98,39
Суп овощной со сметаной	200/10	3,7	7,39	7,39	166,32	
Рис отварной	150	1,49	2,4	15,6	89,9	
Поджарка из рыбы (горбуша)	50/15	5,7	9,34	3,12	119,5	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Напиток из свежих ягод	200	0,4	0,2	26,4	106,8	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Помидор в нарезке	100	1,97	4,8	9,1	22,53	114,37
Суп овощной со сметаной	250/10	4,58	9,15	9,15	205,92	
Рис отварной	150	1,49	2,4	15,6	89,9	
Поджарка из рыбы (горбуша)	50/15	5,7	9,34	3,12	119,5	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Напиток из свежих ягод	200	0,4	0,2	26,4	106,8	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	49,19
Мандарин	75	0,23	0	6,45	72	
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	57,19
Мандарин	150	0,45	0	12,9	144	
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.  
Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



1 неделя 4 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Макаронные изделия с сыром	220	4,7	2,4	25,34	141,88	65,58
Бутерброд с джемом	15/30	0,82	0,1	26,85	107,1	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром (каркаде)	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Макаронные изделия с сыром	250	5,34	2,73	28,8	161,23	76,26
Бутерброд с джемом	15/30	0,82	0,1	26,85	107,1	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром (каркаде)	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кукуруза консервированная	60	1,86	0,16	3,9	24	98,39
Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	3,24	13,92	102,66	
Картофельное пюре	150	2,37	4,9	15,45	115,71	
Тефтели в соусе	60/50	8,2	9,93	18,23	166,17	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Компот из кураги	200	3,6	0,1	57,2	242,8	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кукуруза консервированная	100	3,1	0,2	6,5	40	114,37
Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,05	17,4	128,32	
Картофельное пюре	150	2,37	4,9	15,45	115,71	
Тефтели в соусе	60/50	8,2	9,93	18,23	166,17	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Компот из кураги	200	3,6	0,1	57,2	242,8	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	49,19
Апельсин	100	0,3	0	8,6	96	
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	57,19
Апельсин	150	0,45	0	12,9	144	
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

1 неделя 5 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Суп молочный с вермишелью	250	6,8	6,27	34,93	171,98	65,58
Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,66	3,34	101,58	96,46	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Суп молочный с вермишелью	300	8,16	7,52	41,92	206,38	76,26
Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,66	3,34	101,58	96,46	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Зеленый горошек	60	1,86	0,16	3,9	24	98,39
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	3,57	11,17	12,14	162,71	
Азу	200	14,12	10,28	14,54	208,26	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	114,37
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,42	13,83	15,03	201,45	
Азу	200	14,12	10,28	14,54	208,26	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ПОЛДНИК 7-11**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Компот из яблок с лимоном	200	0,96	0,56	28,14	121,36	49,19
Булочка с изюмом "Веснушка"	75	4,73	8,38	38,86	103,31	
Яблоко	75	2,4	0,8	33,6	153,6	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,8	57,19
Булочка с изюмом "Веснушка"	75	4,73	8,38	38,86	103,31	
Яблоко	150	4,8	1,6	17,2	307,2	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.  
Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



1 неделя 6 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Манник с повидлом	220/30	9,24	12,76	60,72	400,4	65,58
Сыр	20	4,78	5,78	0,06	72,31	
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Манник с повидлом	250/30	10,5	14,5	69	455	76,26
Сыр	20	4,78	5,78	0,06	72,31	
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Перец болгарский нарезка	60	0,66	0,05	2,5	13,26	98,39
Суп рисовый с мясом	200/10	3,47	2,52	9,6	72,68	
Голень запеченная	80	12,46	14,21	0,07	178,27	
Рагу из овощей	150	2,09	8,37	11,28	129,77	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Напиток из шиповника	200	1,56	1,14	89,08	78,46	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Перец болгарский нарезка	100	1,11	0,09	4,17	22,1	114,37
Суп рисовый с мясом	250/10	4,3	3,12	11,9	89,98	
Голень запеченная	80	12,46	14,21	0,07	178,27	
Рагу из овощей	150	2,09	8,37	11,28	129,77	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Напиток из шиповника	200	1,56	1,14	89,08	78,46	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	49,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1,2	0,2	20,2	92	57,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 1 день

**ЗАВТАРК 7-11 лет**



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Каша Дружба	200/15	5,67	12,16	24,39	231	65,58
Печенье	30	0,52	0,68	5,12	28,67	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	

**ЗАВТАРК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Каша Дружба	250/15	6,99	14,99	30,06	284,72	76,26
Печенье	30	0,52	0,68	5,12	28,67	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	98,39
Суп картофельный с клецками	200/20	1,94	2,9	10,93	77,95	
Плов с курицей	200	54,4	15,8	69,4	330	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	114,37
Суп картофельный с клецками	250/20	2,38	3,56	13,41	95,67	
Плов с курицей	200	54,4	15,8	69,4	330	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	49,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	5,8	6,4	9,4	120	57,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Булочка с изюмом "Веснушка"	75	4,73	8,38	38,86	103,31	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 2 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Омлет запеченный с сыром и маслом	220/5	24,98	35,12	3,6	422,09	65,58
Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Омлет запеченный с сыром и маслом	250/5	28,31	39,91	4,09	479,65	76,26
Вафли	35	0,62	0,81	6,14	34,4	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сельдь с луком и маслом	25.10.2010	0,2	8,07	0,88	76,99	98,39
Суп овощной с фасолью	200	3,12	3,68	11,68	92,8	
Жаркое по-домашнему	200	16,2	8,72	13,36	197,48	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Компот из кураги	200	3,6	0,1	32	120	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сельдь с луком и маслом	25.10.2010	0,2	8,07	0,88	76,99	114,37
Суп овощной с фасолью	250	3,9	4,6	14,6	116	
Жаркое по-домашнему	200	16,2	8,72	13,36	197,48	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Компот из кураги	200	3,6	0,1	32	120	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	49,19
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	
Яблоко	75	2,4	0,8	36,6	153,6	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	57,19
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	
Яблоко	150	4,8	1,6	67,2	307,2	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 3 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Суп молочный с гречневой крупой	250	7,1	6,65	32,4	166,38	65,58
Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	5,55	11,1	12,8	170	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром (каркаде)	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Суп молочный с гречневой крупой	300	8,52	7,98	38,88	199,66	76,26
Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	5,55	11,1	12,8	170	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром (каркаде)	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Помидор в нарезке	60	1,18	2,88	5,46	13,52	98,39
Суп с рыбными консервами	200	15,48	8,78	20,44	228,12	
Картофельное пюре	150	2,37	4,9	15,45	115,71	
Голубцы ленивые в соусе	80/50	7,96	14,65	8,5	199,43	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Напиток из шиповника	200	1,56	1,14	89,08	78,46	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Помидор в нарезке	100	1,96	4,8	9,1	22,5	114,37
Суп с рыбными консервами	250	19,35	10,98	25,55	285,15	
Картофельное пюре	150	2,37	4,9	15,45	115,71	
Голубцы ленивые в соусе	80/50	7,96	14,65	8,5	199,43	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Напиток из шиповника	200	1,56	1,14	89,08	78,46	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром и лимоном	200/7	1,9	1,96	106,44	64,48	49,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Апельсин	100	0,3	0	8,6	96	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с сахаром и лимоном	200	1,9	2	106,4	64,48	57,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Апельсин	150	0,45	0	12,9	144	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.  
Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



2 неделя 4 день  
**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Каша пшеничная с маслом	220/15	10,6	16,73	145,6	394,7	65,58
Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,66	3,34	101,58	96,46	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Каша пшеничная с маслом	250/15	11,95	18,87	164,2	445,08	76,26
Печенье	30	1,66	2,16	16,37	91,74	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,66	3,34	101,58	96,46	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кукуруза консервированная	60	1,86	0,12	4,14	24	98,39
Солянка с птицей со сметаной	200/10/10	3,07	6,26	3,47	142,4	
Рыба в омлете (минтай)	80	8,8	14,88	13,04	224	
Рис отварной с овощами	150	1,49	3,5	12,62	88,32	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Компот из сухофруктов	200	1,34	1,28	101,88	108,82	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кукуруза консервированная	100	31	0,2	6,5	40	114,37
Солянка с птицей, со сметаной	250/10/10	3,8	7,75	4,3	178	
Рыба в омлете (минтай)	80	8,8	14,88	13,04	224	
Рис отварной с овощами	150	1,49	3,5	12,62	88,32	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Компот из сухофруктов	200	1,34	1,28	101,88	108,82	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кисломолочный продукт	195	4,23	4,67	5,84	86,14	49,19
Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем	75	2,26	2,95	22,32	125,1	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Кисломолочный продукт	195	4,23	4,67	5,84	86,14	57,19
Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем	75	2,26	2,95	22,32	125,1	
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.  
Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



2 неделя 5 день  
**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Запеканка из творога с повидлом	200/30	38,2	13,96	119,07	407,77	65,58
Мандарин	75	0,23	0	6,45	30	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Запеканка из творога с повидлом	250/30	46,5	16,99	144,95	496,42	76,26
Мандарин	75	0,23	0	6,45	72	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Чай с сахаром	200	1,38	1,4	108,17	56,44	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурец свежий в нарезке	60	0,42	0,06	1,12	6,46	98,39
Борщ из св капусты со сметаной	200/10	3,65	11,21	21,8	202,23	
Филе птицы в соусе с томатом	50/50	13,46	17,78	2,55	223,66	
Макаронные изделия отварные	150	15,02	12,78	95,88	559,02	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,13	1,86	10,6	114,37
Борщ из св капусты со сметаной	250/10	4,52	13,88	26,99	250,38	
Филе птицы в соусе с томатом	50/50	13,46	17,78	2,55	223,66	
Макаронные изделия отварные	150	15,02	12,78	95,88	559,02	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	49,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Яблоко	75	2,4	0,8	36,6	153,6	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Чай с молоком	200	2,74	2,54	110,6	81,44	57,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Яблоко	150	4,8	1,6	67,2	307,2	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СШ \_\_\_\_\_

МЕНЮ на \_\_\_\_\_ 2021г.

Организованное питание  
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

2 неделя 6 день

**ЗАВТРАК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Пюре из гороха с маслом	220/15	17,01	9,49	35,58	295,91	65,58
Бутерброд с джемом	15/30	0,82	0,1	26,85	107,1	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Какао с молоком	200	5,62	4,78	107,72	126,44	

**ЗАВТРАК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Пюре из гороха с маслом	250/15	19,18	10,7	40,12	333,68	76,26
Бутерброд с джемом	15/30	0,82	0,1	26,85	107,1	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Какао с молоком	200	5,62	4,78	107,72	126,44	

**ОБЕД 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Икра кабачковая	60	0,42	0,12	1,14	7,8	98,39
Суп летний с овощами	200	2,62	3,14	8,32	72,46	
Рагу из перловой крупы с мясом	200	9,56	6,76	28,54	213,58	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	4,3	58	
Компот из свежих яблок	200	0,96	0,56	28,14	121,36	

**ОБЕД 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Икра кабачковая	100	0,7	0,2	1,9	13	114,37
Суп летний с овощами	250	3,27	3,93	10,4	90,58	
Рагу из перловой крупы с мясом	200	9,56	6,76	28,54	213,58	
Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,7	64,2	
Хлеб ржаной	40	4,7	3,9	5,7	77,3	
Компот из свежих яблок	200	0,96	0,56	28,14	121,36	

**ПОЛДНИК 7-11 лет**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	49,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	

**ПОЛДНИК 12 лет и старше**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Стоимость комплекса, руб.
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	57,19
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье и др.)	80	1,66	2,16	16,37	91,74	
Бутерброд с джемом или с повидлом	70	3,9	0,4	38,6	170	

ЗАВЕДУЮЩИЙ ПРОИЗВОДСТВОМ \_\_\_\_\_

