

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 шк. В.Т. Вараха  
 Дата \_\_\_\_\_  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 1  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 1  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервированный	60	66,90
2.	Омлет с сыром	160	347,64
3.	Какао с молоком	200	118,52
4.	Хлеб пшеничный	20	47,05
5.	Хлеб ржаной	25	57,52
6.	Яблоко свежее	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Икра кабачковая	60	53,57
2.	Борщ с картофелем и сметаной	200	120,26
3.	Плов с мясом	180	390,68
4.	Кефир 2,5%	100	57,2
5.	Сок фруктовый	200	84,80
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	40	81,92
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервированный	100	111,50
2.	Омлет с сыром	200	463,52
3.	Какао с молоком	200	118,52
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Хлеб ржаной	45	103,54
<b>ОБЕД</b>			
1.	Икра кабачковая	100	89,28
2.	Борщ с картофелем и сметаной	250	150,33
3.	Плов с мясом	230	472,93
4.	Сок фруктовый	200	84,80
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса"



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 шк. В.Г. Варенаса

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 1

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 2

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из свеклы отварной	60	55,89
2.	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	170,76
3.	Каша вязкая пшенная	150	219,00
4.	Чай черный с сахаром	200	60,46
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Кефир 2,5%	100	57,2
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые	60	5,45
2.	Суп с крупой и томатом	200	67,03
3.	Рыба запеченная под молочным соусом	90	148,39
4.	Картофель отварной	150	126,80
5.	Яблоко	120	76,60
6.	Компот из яблок	200	119,10
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	20	40,96
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из свеклы отварной	100	93,15
2.	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	189,74
3.	Каша вязкая пшенная	180	262,80
4.	Чай черный с сахаром	200	60,46
5.	Хлеб пшеничный	50	117,62
6.	Хлеб ржаной	40	92,03
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые	100	9,08
2.	Суп с крупой и томатом	250	83,79
3.	Рыба запеченная под молочным соусом	100	164,88
4.	Картофель отварной	180	152,16
5.	Компот из яблок	200	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО \_\_\_\_\_





# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 м.ч. В.П. Вареласа

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 7-11 лет и 12 лет и старше \_\_\_\_\_

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Икра кабачковая	60	53,57
2.	Запеканка картофельная с мясом	175	290,05
3.	Кисель из сока плодового	200	158,84
4.	Хлеб пшеничный	25	58,81
5.	Хлеб ржаной	25	57,52
6.	Кефир	150	75,15
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из квашенной капусты	60	51,62
2.	Суп картофельный с бобовыми	200	161,20
3.	Печень по-строгановски	100	171,20
4.	Каша гречневая	150	280,95
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	131,49
6.	Хлеб пшеничный	40	91,10
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Икра кабачковая	100	89,28
2.	Запеканка картофельная с мясом	200	331,49
3.	Кисель из сока плодового	200	158,84
4.	Хлеб пшеничный	50	117,62
5.	Хлеб ржаной	40	92,03
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из квашенной капусты	100	71,17
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	201,50
3.	Печень по-строгановски	120	205,44
4.	Каша гречневая	180	337,14
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	131,49
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса" \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 шк. В. П. Варенаса

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	22,20
2.	Шницель мясной рубленый	90	191,86
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	170	172,50
4.	Чай с лимоном	200	61,50
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Кондитерское изделие	15	95,75
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат "Витаминный"	60	41,48
2.	Рассольник	200	101,81
3.	Голубцы ленивые	90	121,4
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	150	231
5.	Яблоко свежее/сок фруктовый	120/200	55,5/84,8
6.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/20	94,1/40,9
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	37,00
2.	Шницель мясной рубленый	100	213,18
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	200	202,94
4.	Чай с лимоном	200	61,50
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	40	57,52
7.	Кондитерское изделие	25	159,58
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат "Витаминный"	100	69,13
2.	Рассольник	250	127,26
3.	Голубцы ленивые	100	134,89
4.	Каша ячневая со сливочным маслом	180	277,2
5.	Яблоко свежее	120	55,5
6.	Сок фруктовый	200	84,8
7.	Хлеб пшеничный	60	141,15
8.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО «Формула вкуса» \_\_\_\_\_





# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 шк. В. П. Вареласа

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервиров.	60	48,00
2.	Котлета рыбная	90	130,48
3.	Картофельное пюре	150	138,61
4.	Фруктовый чай	200	61,80
5.	Хлеб пшеничный	20	47,05
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Сок фруктовый	200	97,20
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые	60	5,45
2.	Щи из квашенной капусты	200	71,8
3.	Рагу из птицы	175	216,52
4.	Яблоко свежее	120	55,50
5.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
6.	Хлеб пшеничный	40	94,10
7.	Хлеб ржаной	40	81,92
8.	Пирог "Южный"	80	228,41
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервиров.	100	111,50
2.	Котлета рыбная	100	144,98
3.	Картофельное пюре	180	166,33
4.	Фруктовый чай	200	61,80
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Хлеб ржаной	45	57,52
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые	100	9,08
2.	Щи из квашенной капусты	250	89,75
3.	Рагу из птицы	230	284,57
4.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
5.	Хлеб пшеничный	60	141,15
6.	Хлеб ржаной	40	81,92
7.	Пирог "Южный"	100	285,5125

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса" \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 шк. В.Г. Вареласа

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 1

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 6

Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Сыр порциями	20	68,68
2.	Пудинг из творога запеченый	160	341,88
3.	Сгущенное молоко	30	63,54
4.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
5.	Хлеб пшеничный	20	47,05
6.	Яблоко	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы с сыром	60	66,22
2.	Суп гороховый	200	183,2
3.	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	170,76
4.	Макароны отварные с овощами	150	149,31
5.	Кефир 2,5%	150	85,80
6.	Сок фруктовый	200	84,80
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	40	81,92
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Сыр порциями	20	68,68
2.	Пудинг из творога запеченый	200	427,35
3.	Сгущенное молоко	30	63,54
4.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
6.	Яблоко	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы с сыром	100	110,37
2.	Суп гороховый	250	229,00
3.	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	189,74
4.	Макароны отварные с овощами	180	179,17
5.	Сок фруктовый	200	84,80
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса" \_\_\_\_\_





# МЕНЮ

Наименование и номер школы № Ч. В. П. Варенаса

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 2

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 7

Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Сыр порциями	20	68,68
2.	Каша манная молочная	210	250,56
3.	Какао с молоком	200	118,52
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Яблоко свежее	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы отварной.	60	55,89
2.	Суп из овощей со сметаной	200	96,87
3.	Запеканка картофельная с мясом	175	290,05
4.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
5.	Кондитерское изделие	20	83,90
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Сыр порциями	20	68,68
2.	Каша манная молочная	250	298,30
3.	Какао с молоком	200	118,52
4.	Хлеб пшеничный	60	94,10
5.	Яблоко свежее	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы отварной.	100	93,15
2.	Суп из овощей со сметаной	250	121,09
3.	Запеканка картофельная с мясом	200	331,49
4.	Напиток из плодов шиповника	200	62,00
5.	Кондитерское изделие	20	83,90
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92



Зав. производством ООО «Формула вкуса»

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 шк. В.Г. Вареласа

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 2

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 8

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из белокочанной капусты	60	46,70
2.	Рагу из птицы	175	216,52
3.	Кисель из сока плодового	200	158,84
4.	Хлеб ржаной	25	57,52
5.	Хлеб пшеничный	20	47,05
6.	Кефир 2,5%	150	85,80
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые	60	5,45
2.	Борщ с капустой и картофелем	200	106,76
3.	Шницель рыбный натуральный	90	129,50
4.	Картофель в молоке	150	139,70
5.	Компот из яблок	200	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	20	40,96
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из белокочанной капусты	100	77,83
2.	Рагу из птицы	200	247,45
3.	Кисель из сока плодового	200	158,84
4.	Хлеб ржаной	60	57,52
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
<b>ОБЕД</b>			
1.	Овощи натуральные соленые	100	9,08
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	133,45
3.	Шницель рыбный натуральный	100	143,89
4.	Картофель в молоке	180	167,64
5.	Компот из яблок	200	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО «Формула вкуса» \_\_\_\_\_





# МЕНЮ

Наименование и номер школы № Школа В. П. Вареласа  
 Дата \_\_\_\_\_  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервиров.	60	48,00
2.	Запеканка из печени с рисом	175	291,50
3.	Соус сметанный	30	36,93
4.	Чай черный с сахаром	200	60,46
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
7.	Сок фруктовый	200	84,80
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы с сыром	60	66,22
2.	Суп-лапша домашняя	200	92,60
3.	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	191,70
4.	Капуста тушеная	150	141,00
6.	Компот из смеси сухофруктов	200	131,49
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	20	40,96
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Зеленый горошек консервиров.	100	111,50
2.	Запеканка из печени с рисом	200	333,14
3.	Соус сметанный	30	36,93
4.	Чай черный с сахаром	200	60,46
5.	Хлеб пшеничный	60	58,81
6.	Хлеб ржаной	40	57,52
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы с сыром	100	110,37
2.	Суп-лапша домашняя	250	115,75
3.	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	213
4.	Капуста тушеная	180	169,20
6.	Компот из смеси сухофруктов	200	131,49
7.	Хлеб пшеничный	60	141,15
8.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса" \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № Чич. В. П. Вареласа  
 Дата \_\_\_\_\_  
 День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_  
 Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_  
 Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 7-11 лет и 12 лет и старше \_\_\_\_\_

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Икра кабачковая	60	53,57
2.	Рыба запеченная под молочным соусом	100	137,30
3.	Картофель отварной	150	126,80
4.	Фруктовый чай	200	61,80
5.	Хлеб пшеничный	25	58,81
6.	Хлеб ржаной	25	57,52
	Пирог с повидлом	60	202,40
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат "Витаминный"	60	41,48
2.	Суп гороховый	200	183,2
3.	Птица тушенная в сметанном соусе	90	140,06
4.	Макаронные изделия отварные с овощами	150	149,31
5.	Кефир 2,5%	150	85,80
6.	Сок фруктовый	200	84,80
7.	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/40	94,1/81,9
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Икра кабачковая	100	89,28
2.	Рыба запеченная под молочным соусом	100	137,30
3.	Картофель отварной	180	152,16
4.	Фруктовый чай	200	61,80
5.	Хлеб пшеничный	60	57,52
6.	Хлеб ржаной	40	141,15
7.	Пирог с повидлом	60	202,40
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат "Витаминный"	100	69,13
2.	Суп гороховый	250	229,00
3.	Птица тушенная в сметанном соусе	100	194,53
4.	Макаронные изделия отварные с овощами	180	179,17
5.	Сок фруктовый	200	84,80
6.	Хлеб пшеничный	60	141,15
7.	Хлеб ржаной	50	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса" \_\_\_\_\_





# МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4 ш. В.П. Вареласа

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 2

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 11

Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из моркови с яблоком	60	84,50
2.	Пудинг из творога запеченый	160	341,88
3.	Сгущенное молоко	30	63,54
4.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
5.	Хлеб пшеничный	20	47,05
6.	Яблоко	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из квашенной капусты	60	51,62
2.	Суп картофельный с клецками	200	133,1
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	128,58
4.	Каша рисовая с морковью	150	209,00
5.	Шарлотка с яблоками	100	252,54
6.	Компот из смеси сухофруктов	200	131,49
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	40	81,92
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Салат из моркови с яблоком	100	140,83
2.	Пудинг из творога запеченый	200	427,35
3.	Сгущенное молоко	30	63,54
4.	Кофейный напиток с молоком	200	118,69
5.	Хлеб пшеничный	40	94,10
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из квашенной капусты	100	86,03
2.	Суп картофельный с клецками	250	133,1
3.	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	128,58
4.	Каша рисовая с морковью	180	250,80
5.	Шарлотка с яблоками	100	252,54
6.	Компот из смеси сухофруктов	200	131,49
7.	Хлеб пшеничный	60	141,15
8.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО «Формула вкуса» \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № Ч шк. В.П. Вареласа

Дата \_\_\_\_\_

День: \_\_\_\_\_

Неделя: \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

Номер дня недели: \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_

Возрастная категория: \_\_\_\_\_ 7-11 лет и 12 лет и старше \_\_\_\_\_

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Яйцо отварное	1	63,00
2.	Каша "Дружба" молочная	200	251,11
3.	Чай черный с сахаром	200	60,46
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Яблоко свежее	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	22,20
2.	Щи из квашенной капусты	200	71,8
3.	Печень по-строгановски	100	171,20
4.	Картофельное пюре	150	138,61
5.	Яблоко свежее	120	55,50
6.	Сок фруктовый	200	84,80
7.	Хлеб пшеничный	40	94,10
8.	Хлеб ржаной	40	81,92
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	Яйцо отварное	1	63,00
2.	Каша "Дружба" молочная	250	291,39
3.	Чай черный с сахаром	200	60,46
4.	Хлеб пшеничный	40	94,10
5.	Яблоко свежее	120	55,50
<b>ОБЕД</b>			
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	37,00
2.	Щи из квашенной капусты	250	89,75
3.	Печень по-строгановски	120	205,44
4.	Картофельное пюре	180	166,33
5.	Яблоко свежее	120	55,50
6.	Сок фруктовый	200	84,80
7.	Хлеб пшеничный	60	141,15
8.	Хлеб ржаной	40	81,92

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Формула вкуса" \_\_\_\_\_

