





## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 11.03.2025  
Дата: \_\_\_\_\_  
День: \_\_\_\_\_  
Неделя: 2  
Номер дня недели: 7  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п                            | Прием пищи, наименование блюда                | выход в граммах | Белки | Жиры   | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------|--------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                               |                 |       |        |          |              |          |
| 1.                               | Салат из белокачанной капусты                 | 60              | 0,78  | 1,90   | 3,87     | 36,24        | 17,00р.  |
| 2.                               | Рагу из птицы                                 | 175             | 12,56 | 11,72  | 15,20    | 216,52       | 55,00р.  |
| 3.                               | Кисель из сока плодового                      | 200             | 0,31  | 0,00   | 39,40    | 158,84       | 10,00р.  |
| 4.                               | Хлеб ржаной                                   | 25              | 1,40  | 0,28   | 11,35    | 50,52        | 2,50р.   |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                                | 40              | 2,38  | 0,29   | 16,86    | 89,30        | 2,50р.   |
| 6.                               | Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)            | 180             | 5,40  | 5,76   | 7,39     | 102,96       | 28,00 Р  |
|                                  | Всего:                                        | 680             | 22,83 | 19,95  | 94,07    | 654,38       |          |
|                                  |                                               |                 |       |        |          |              | 115,00р. |
| <b>ОБЕД</b>                      |                                               |                 |       |        |          |              |          |
| 1.                               | Овощи по-сезону(огурец соленый/огурец свежий) | 60              | 0,48  | 0,06   | 1,02     | 6,00         | 17,00 Р  |
| 2.                               | Борщ с капустой и картофелем                  | 200             | 1,44  | 3,93   | 8,75     | 106,76       | 23,00 Р  |
| 3.                               | Рыба, тушенная с овощами                      | 120             | 11,71 | 1,97   | 5,74     | 88,28        | 50,00 Р  |
| 4.                               | Ризотто с овощами                             | 150             | 3,50  | 4,22   | 31,07    | 257,20       | 20,00 Р  |
| 5.                               | Компот из яблок                               | 200             | 0,52  | 0,18   | 28,86    | 119,10       | 10,00 Р  |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                | 60              | 3,58  | 0,43   | 25,30    | 133,94       | 3,00 Р   |
| 7.                               | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,12  | 0,22   | 9,08     | 40,42        | 2,00 Р   |
|                                  | Всего:                                        | 810             | 22,35 | 11,016 | 109,816  | 751,7        |          |
|                                  |                                               |                 |       |        |          |              | 125,00 Р |
| <b>Полдник 2 смена (овз+инв)</b> |                                               |                 |       |        |          |              |          |
| 1.                               | Лашеник с творогом                            | 110             | 10,56 | 7,11   | 18,3     | 124,1        |          |
| 2.                               | Сок фруктовый                                 | 200             | 1,00  | 0,20   | 20,20    | 84,80        |          |
| 3.                               | Пирожок с повидлом                            | 65              | 3,65  | 4,02   | 33,50    | 121,6        |          |
|                                  | Всего:                                        | 375             | 15,21 | 11,33  | 72       | 330,50       |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



## МЕНЮ

Наименование и номер школы № 4  
Дата: 11.03.2025  
День: \_\_\_\_\_  
Неделя: 2  
Номер дня недели: 8  
Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п                            | Прием пищи, наименование блюда                 | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углеводы | Калорийность | цена     |
|----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                                                |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Салат из белокачанной капусты                  | 100             | 1,30  | 3,16  | 6,45     | 61,23        | 29,00 Р  |
| 2.                               | Рагу из птицы                                  | 230             | 16,51 | 15,40 | 19,98    | 284,57       | 60,00 Р  |
| 3.                               | Кисель из сока плодового                       | 200             | 0,31  | 0,00  | 39,40    | 158,84       | 10,00 Р  |
| 4.                               | Хлеб ржаной                                    | 60              | 3,36  | 0,67  | 27,24    | 121,25       | 3,50 Р   |
| 5.                               | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50 Р   |
| 6.                               | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)             | 200             | 6,00  | 6,40  | 8,21     | 114,40       | 30,00 Р  |
|                                  | Всего:                                         | 830             | 29,86 | 25,92 | 118,14   | 829,58       |          |
|                                  |                                                |                 |       |       |          |              | 135,00 Р |
| <b>ОБЕД</b>                      |                                                |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий) | 100             | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,00        | 20,00 Р  |
| 2.                               | Борщ с капустой и картофелем                   | 250             | 2,50  | 6,25  | 16,80    | 133,45       | 25,00 Р  |
| 3.                               | Рыба, тушенная с овощами                       | 140             | 13,70 | 1,97  | 5,74     | 103,00       | 58,00 Р  |
| 4.                               | Ризотто с овощами                              | 180             | 4,20  | 5,06  | 37,28    | 308,60       | 22,00 Р  |
| 5.                               | Компот из яблок                                | 200             | 0,52  | 0,18  | 28,86    | 119,10       | 10,00 Р  |
| 6.                               | Хлеб пшеничный                                 | 60              | 3,58  | 0,43  | 25,30    | 133,94       | 3,00 Р   |
| 7.                               | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00 Р   |
|                                  | Всего:                                         | 970             | 27,54 | 14,44 | 133,84   | 888,93       |          |
|                                  |                                                |                 |       |       |          |              | 141,00 Р |
| <b>Полдник 2 смена (овз+инв)</b> |                                                |                 |       |       |          |              |          |
| 1.                               | Лашеник с творогом                             | 130             | 12,48 | 8,4   | 21,63    | 146,7        |          |
| 2.                               | Сок фруктовый                                  | 200             | 1,00  | 0,20  | 20,20    | 84,80        |          |
| 3.                               | Пирожок с повидлом                             | 65              | 3,65  | 4,02  | 33,50    | 121,6        |          |
|                                  | Всего:                                         | 395             | 17,13 | 12,42 | 75,33    | 353,10       |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

