

Директор СОШ

Подпись



чт 1

Меню на «20» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

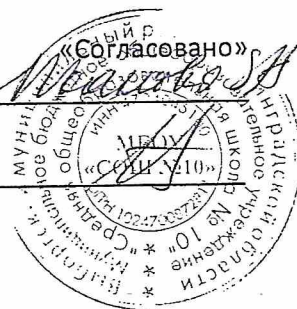
Наименование блюда	Вес блюда,г р	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	260	12,17	6,71	44,88	286,70	181
Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	2017
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
Итого за завтрак	600	18,10	18,48	80,33	559,18	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	99
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп картофельный с крупой	260	1,60	2,17	9,69	90,30	101
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332
Картофель отварной с маслом растительным	200	3,81	5,76	30,68	189,80	125
Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	342
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	920	27,06	32,10	115,41	874,17	

Директор СОШ

Подпись



ср 1

Меню на «19» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	260	12,93	16,76	20,36	273,75	175
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8
Итого за завтрак	550	18,91	19,26	76,94	615,50	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	99,12	82
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с макаронными изделиями	260	1,90	4,06	10,40	93,60	111
Плов из птицы	250	19,05	20,58	52,50	489,94	291
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	14,57
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	870	28,07	27,67	117,28	816,85	

вт 1

Директор СОШ №

Подпись



Меню на «18» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	230	14,32	10,97	36,67	293,50	223/327
Батон пшеничный в/с	30	2,37	0,30	14,49	70,14	к/к
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за завтрак	560	21,09	19,44	84,66	585,94	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	4,59	17,14	116,23	112
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	260	1,50	2,20	12,60	84,80	106
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Рис отварной	200	4,89	6,23	44,89	267,96	304
Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	1480	50,62	50,56	218,14	1536	

«Согласовано»

Директор СОШ

Подпись

пн 1



Меню на «17» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	373
Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к
Итого за завтрак	555	18,81	19,21	84,69	552,05	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник с курой	260	4,10	4,50	13,60	104	130
Печень по-строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	255
Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	302
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Итого за обед	880	28,85	29,44	123,18	862,09	

Директор СОШ

Подпись



пт 1

Меню на «21» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г р	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к
Итого за завтрак	550	18,24	18,80	85,78	578,44	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,10	8,28	30,10	199,79	96
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Щи из свежей капусты	260	9,40	4,20	23,70	200,80	88
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312
Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	к/к
Итого за обед	930	28,35	33,76	118,92	866,11	