"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

_____ / Павлова И.А

"01" марта 2025г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

_____ / Е.С.Сидельникова /

"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых

## ( 7-11 лет )

**День 1**

### ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 175 | 1. | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 23,67 | 4,25 | 9,20 | 38,15 | 253,18 | 124,66 | 34,68 | 146,04 | 0,78 | 51,06 | 0,10 | 0,54 | 0,90 |
| | 2. | Батон в/с | 40 | 5,82 | 4,00 | 0,70 | 21,00 | 106,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0 | 0,10 | 0,80 | 0 |
| 15 | 3. | Сыр (порциями) | 20 | 21,76 | 4,64 | 5,90 | 0 | 71,66 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 52,00 | 0 | 0 | 0 |
| | 4. | Печенье | 35 | 9,10 | 7,10 | 8,10 | 30,15 | 208,35 | 10,35 | 4,50 | 29,25 | 1,89 | 0 | 0,16 | 0,77 | 0 |
| 382 | 5. | Какао с молоком | 200 | 17,12 | 2,94 | 3,42 | 17,58 | 118,60 | 152,20 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 24,40 | 0,06 | 0,2 | 1,59 |
| **Всего** | | | **500** | **77,47** | **22,93** | **27,32** | **106,88** | **757,79** | **474,71** | **84,02** | **443,35** | **4,35** | **127,46** | **0,42** | **2,28** | **2,49** |

### ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,9 | 1,00 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 21,10 | 12,50 | 24,60 | 0,80 | 0 | 0,00 | 0,10 | 5,70 |
| 104 | 2. | Суп картофельный с мясными фрикадельками. | 200/28 | 32,93 | 8,18 | 5,73 | 20,09 | 164,45 | 60,14 | 24,09 | 58,27 | 1,25 | 0,73 | 8,62 | 1,18 | 18,21 |
| 289 | 3. | Рагу из курицы | 240 | 59,13 | 19,30 | 24,50 | 25,20 | 399,10 | 50,50 | 53,30 | 148,40 | 2,60 | 0 | 0,30 | 5,80 | 15,50 |
| 349 | 4. | Компот из сухофруктов | 200 | 6,22 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 5. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0 | 0,0 | 0,00 |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0 | 0,0 | 0,00 |
| **Всего** | | | **788** | **109,46** | **33,13** | **34,55** | **113,21** | **897,86** | **178,02** | **124,75** | **312,61** | **6,61** | **0,73** | **9,00** | **7,342** | **40,14** |
| | | **ИТОГО:** | | **186,93** | **56,06** | **61,87** | **220,09** | **1655,65** | **652,73** | **208,77** | **755,96** | **10,96** | **128,19** | **9,42** | **9,62** | **42,63** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
_____ Павлова И.А. /
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
_____ / Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых

## ( 7-11 лет )

**День 2**

**ЗАВТРАК**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,9 | 1,00 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 21,10 | 12,50 | 24,60 | 0,80 | 0 | 0,00 | 0,10 | 5,70 |
| 291 | 2. | Плов из курицы | 240 | 56,31 | 28,80 | 36,70 | 46,60 | 632,20 | 62,30 | 65,50 | 275,30 | 3,10 | 66,30 | 0,00 | 0,00 | 1,40 |
| | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0,00 | 0 |
| **Всего** | | | **530** | **66,99** | **32,27** | **40,60** | **82,69** | **824,74** | **95,30** | **87,90** | **326,00** | **6,23** | **66,30** | **0,03** | **0,10** | **7,10** |

**ОБЕД**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 47 | 1. | Салат из квашеной капусты. | 60 | 10,2 | 1,60 | 4,90 | 11,00 | 95,00 | 41,67 | 14,17 | 0,00 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 25,00 |
| 82 | 2. | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной . | 200 | 10,90 | 1,80 | 4,90 | 15,20 | 112,30 | 85,90 | 10,60 | 21,80 | 0,90 | 1,00 | 5,00 | 0,30 | 12,90 |
| 234 | 3. | Котлеты рыбные с маслом сливочным | 90/5 | 37,16 | 12,70 | 16,20 | 10,10 | 236,60 | 126,10 | 0 | 0 | 0,90 | 0 | 0,20 | 0 | 6,10 |
| 142/330 | 4. | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 125/25 | 19,87 | 3,00 | 7,90 | 29,80 | 202,80 | 29,80 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 0 | 0,40 | 0 | 35,90 |
| | 5. | Напиток "Витошка" | 200 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 3,90 | 16,00 | 0,24 | 0,20 | 0,50 | 7,00 | 0 | 0,10 | 0,00 | 6,00 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0,00 | 0 |
| **Всего** | | | **790** | **97,41** | **23,35** | **34,53** | **99,31** | **801,81** | **297,51** | **42,37** | **80,20** | **12,16** | **1,00** | **5,76** | **0,30** | **85,90** |
| | | | **ИТОГО:** | **164,40** | **55,62** | **75,13** | **182,00** | **1626,55** | **392,81** | **130,27** | **406,20** | **18,39** | **67,30** | **5,79** | **0,40** | **93,00** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
_____ / Гавлева И.Н.
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
_____ / Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых
## ( 7-11 лет )

**День 3**

**ЗАВТРАК**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 181 | 1. | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/5 | 22,88 | 4,65 | 10,05 | 31,10 | 233,0 | 192,20 | 23,50 | 156,10 | 0,30 | 36,70 | 0,10 | 0 | 1,10 |
| 209 | 2. | яйцо вареное | 40 | 15,00 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 100,00 | 0,03 | 0,08 | 0 |
| | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 57 | 5,48 | 9,48 | 1,60 | 57,60 | 280,50 | 27,60 | 39,60 | 104,40 | 1,32 | 0 | 0,12 | 0,30 | 0,30 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **502** | **45,26** | **19,31** | **16,25** | **103,98** | **636,50** | **246,80** | **67,90** | **337,30** | **4,62** | **136,70** | **0,25** | **0,38** | **1,40** |

**ОБЕД**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | B | PP | C |
| 52 | 1 | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,9 | 1,00 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 21,10 | 12,50 | 24,60 | 0,80 | 0 | 0 | 0,10 | 5,70 |
| 108 | 2. | Суп картофельный с клецками | 200 | 10,61 | 5,20 | 6,30 | 29,00 | 193,50 | 86,00 | 7,50 | 14,70 | 0,80 | 1,20 | 2,40 | 0,20 | 1,90 |
| 268 | 3. | Шницель из говядины | 90 | 50,52 | 12,10 | 15,90 | 18,20 | 263,50 | 39,40 | 28,90 | 149,70 | 0,90 | 25,90 | 0,10 | 0 | 0,10 |
| 321 | 4. | Капуста тушеная | 150 | 18,07 | 3,00 | 5,40 | 15,90 | 124,50 | 69,90 | 23,00 | 46,70 | 0,90 | 0,30 | 14,40 | 1,00 | 60,50 |
| 349 | 5. | Компот из сухофруктов | 200 | 6,22 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **760** | **96,60** | **25,95** | **31,92** | **131,02** | **915,81** | **262,68** | **106,76** | **317,04** | **5,36** | **27,40** | **16,98** | **1,56** | **68,93** |
| | | **ИТОГО:** | | **141,86** | **45,26** | **48,17** | **235,00** | **1552,31** | **509,48** | **174,66** | **654,34** | **9,98** | **164,10** | **17,23** | **1,94** | **70,33** |

"Согласовано"

Директор школы МОУ СОШ №

_____ Павлова И.А.

"01" марта 2025г

"Утверждаю"

Директор ООО "Общепит-Н"

_____ / Е.С. Сидельникова /

"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых

## ( 7-11 лет )

**День 4**

**ЗАВТРАК**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 175 | 1. | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 23,67 | 4,25 | 9,20 | 38,15 | 253,18 | 124,66 | 34,68 | 146,04 | 0,78 | 51,06 | 0,10 | 0,54 | 0,90 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 75 | 6,72 | 9,48 | 1,60 | 57,60 | 280,50 | 27,60 | 39,60 | 104,40 | 1,32 | 0 | 0,12 | 0,30 | 0,30 |
| 15 | 3. | Сыр (порциями) | 20 | 21,76 | 4,64 | 5,90 | 0 | 71,66 | 176,00 | 7,00 | 100,00 | 0,20 | 52,00 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | 5. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **500** | **54,05** | **18,47** | **16,70** | **110,75** | **665,34** | **333,26** | **81,28** | **350,44** | **4,30** | **103,06** | **0,22** | **0,84** | **1,20** |

**ОБЕД**

| | № | Наименование блюд | Выход,г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 47 | 1. | Салат из квашеной капусты. | 60 | 10,2 | 1,60 | 4,90 | 11,00 | 95,00 | 41,67 | 14,17 | 0,00 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 25,00 |
| 88 | 2. | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. | 200 | 10,26 | 1,60 | 4,90 | 11,50 | 96,80 | 75,20 | 14,70 | 34,20 | 1,03 | 1,00 | 5,50 | 0,95 | 6,60 |
| 282 | 3. | Оладьи из говяжьей печени | 90/5 | 65,50 | 15,28 | 18,46 | 6,25 | 268,36 | 19,60 | 15,09 | 223,38 | 11,47 | 6,48 | 0,21 | 5,80 | 15,50 |
| 198 | 4. | Каша гороховая отварная с маслом | 150/5 | 12,55 | 13 | 7,40 | 42,40 | 287,90 | 84,50 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0 | 0,02 | 0,00 | 0,20 |
| 1041 | 5. | Напиток апельсиновый | 200 | 8,14 | 0,10 | 0 | 27,10 | 108,60 | 23,52 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,00 | 12,90 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **772** | **111,93** | **35,63** | **36,29** | **127,56** | **995,77** | **258,29** | **61,36** | **315,48** | **19,50** | **7,48** | **5,82** | **6,75** | **60,20** |
| | | **ИТОГО:** | | **165,98** | **54,10** | **52,99** | **238,31** | **1661,11** | **591,55** | **142,64** | **665,92** | **23,80** | **110,54** | **6,04** | **7,59** | **61,40** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
/ Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

**для школьных столовых**

**( 7-11 лет )**

**День 5**

**ЗАВТРАК**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 294/330 | 1. | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом сметанным | 90/30 | 46,32 | 6,45 | 8,55 | 6,80 | 129,60 | 53,25 | 11,78 | 54,34 | 19,60 | 0,08 | 0,10 | 1,95 | 0,61 |
| 309 | 2. | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 12,03 | 5,52 | 4,50 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,10 | 0 | 0,05 | 0,78 | 0 |
| | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| 379 | 4. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 17,95 | 3,60 | 2,70 | 28,30 | 151,80 | 100,30 | 11,70 | 75,00 | 0,10 | 0 | 4,70 | 0,10 | 1,10 |
| **Всего** | | | **500** | **79,18** | **17,94** | **16,05** | **76,04** | **519,99** | **165,31** | **54,50** | **192,61** | **21,13** | **0,08** | **4,88** | **2,83** | **1,71** |

**ОБЕД**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 47 | 1. | Салат из квашеной капусты. | 60 | 10,2 | 1,60 | 4,90 | 11,00 | 95,00 | 41,67 | 14,17 | 0,00 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 25,00 |
| 102 | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 7,16 | 5,10 | 5,40 | 23,90 | 163,80 | 45,80 | 35,50 | 0,00 | 4,60 | 0 | 0 | 0 | 11,20 |
| 291 | 3. | Плов из курицы | 240 | 56,31 | 28,80 | 36,70 | 46,60 | 632,20 | 62,30 | 65,50 | 275,30 | 3,10 | 66,30 | 0,00 | 0,00 | 1,40 |
| | 4. | Напиток "Витошка" | 200 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 3,90 | 16,00 | 0,24 | 0,20 | 0,50 | 7,00 | 0 | 0,10 | 0 | 6,00 |
| | 5. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **760** | **92,95** | **39,75** | **47,63** | **114,71** | **1046,11** | **163,81** | **132,77** | **333,70** | **16,46** | **66** | **0** | **0** | **43,60** |
| | | **ИТОГО:** | | **172,13** | **57,69** | **63,68** | **190,75** | **1566,10** | **329,12** | **187,27** | **526,31** | **37,59** | **66,38** | **5,04** | **2,83** | **45,31** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
/ Павлова Н.А. /
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
/ Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

**для школьных столовых**

**( 7-11 лет )**

**День 6**

**ЗАВТРАК**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 210 | 1. | Омлет натуральный | 200 | 79,42 | 13,70 | 27,60 | 14,50 | 362,10 | 113,90 | 19,50 | 259,80 | 3,00 | 339,80 | 0,20 | 0,00 | 0,30 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 70 | 6,72 | 9,48 | 1,60 | 57,60 | 280,50 | 27,60 | 39,60 | 104,40 | 1,32 | 0 | 0,12 | 0,30 | 0,30 |
| | 3. | Печенье | 30 | 7,80 | 7,10 | 8,10 | 30,15 | 208,35 | 10,35 | 4,50 | 29,25 | 1,89 | 0 | 0,16 | 0,77 | 0 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **Всего** | **500** | **95,84** | **30,38** | **37,30** | **117,25** | **910,95** | **156,85** | **63,60** | **393,45** | **8,21** | **339,80** | **0,48** | **1,07** | **0,60** |

**ОБЕД**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,9 | 1,00 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 21,10 | 12,50 | 24,60 | 0,80 | 0 | 0,00 | 0,10 | 5,70 |
| 103 | 2. | Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель ) | 200 | 8,08 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 | 23,36 | 21,82 | 54,06 | 0,90 | 0 | 0,09 | 0,95 | 6,60 |
| 229 | 3. | Рыба (морская), тушенная в томате с овощами | 120 | 36,35 | 10,92 | 5,76 | 5,76 | 118,8 | 42,59 | 40,97 | 155,53 | 0,79 | 1,82 | 6,24 | 0,96 | 2,88 |
| 304 | 4. | Рис отварной | 150 | 16,50 | 3,80 | 6,10 | 41,40 | 235,70 | 140,80 | 115,20 | 392,10 | 3,60 | 0,10 | 42,80 | 4,50 | 0,00 |
| 349 | 5. | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 6,22 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | | **Всего** | **790** | **78,33** | **22,52** | **18,45** | **129,04** | **783,41** | **274,13** | **225,35** | **707,63** | **8,05** | **1,92** | **49,21** | **6,77** | **15,91** |
| | | | **ИТОГО:** | **174,17** | **52,90** | **55,75** | **246,29** | **1694,36** | **430,98** | **288,95** | **1101,08** | **16,26** | **341,72** | **49,69** | **7,84** | **16,51** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-И"
/ Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

**для школьных столовых**

**( 7-11 лет )**

**День 7**

**ЗАВТРАК**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 219 | 1. | Сырники из творога с молоком сгущенным | 130/20 | 83,68 | 23,14 | 19,22 | 36,73 | 413,57 | 301,50 | 39,30 | 336,17 | 0,81 | 79,07 | 0,04 | 0,31 | 0,71 |
| 376 | 2. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0,10 |
| | 3. | Печенье | 50 | 13,00 | 7,10 | 8,10 | 30,15 | 208,35 | 10,35 | 4,50 | 29,25 | 1,89 | 0 | 0,16 | 0,77 | 0 |
| 386 | 4. | Снежок | 100 | 15,45 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 121,00 | 15,00 | 94,00 | 0,10 | 20,00 | 0,05 | 0,10 | 1,35 |
| **Всего** | | | **500** | **114,03** | **23,24** | **19,22** | **51,73** | **473,57** | **306,50** | **39,30** | **336,17** | **2,81** | **79,07** | **0,04** | **0,31** | **0,81** |

**ОБЕД**

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход, г | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 47 | 1. | Салат из квашеной капусты. | 60 | 10,2 | 1,60 | 4,90 | 11,00 | 95,00 | 41,67 | 14,17 | 0,00 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 25,00 |
| 101 | 2. | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 7,88 | 2,00 | 2,70 | 20,90 | 116,30 | 23,10 | 25,00 | 62,60 | 0,90 | 0 | 0,10 | 0,00 | 8,25 |
| 289 | 3. | Рагу из курицы | 240 | 59,13 | 19,30 | 24,50 | 25,20 | 399,10 | 50,50 | 53,30 | 148,40 | 2,60 | 0 | 0,30 | 5,80 | 15,50 |
| 348 | 4. | Компот из кураги | 200 | 8,22 | 1,00 | 0 | 34,00 | 140,20 | 32,50 | 0,00 | 0 | 0,70 | 0 | 0,10 | 0 | 0,80 |
| | 5. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **760** | **90,71** | **27,95** | **32,73** | **120,41** | **889,71** | **161,57** | **109,87** | **268,9** | **5,96** | **0,00** | **0,56** | **5,80** | **49,55** |
| | | **ИТОГО:** | | **204,74** | **51,19** | **51,95** | **172,14** | **1363,28** | **468,07** | **149,17** | **605,07** | **8,77** | **79,07** | **0,60** | **6,11** | **50,36** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
_____ Павлова Н.А.
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
_____ / Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых

## ( 7-11 лет )

**День 8**

### ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 173 | 1. | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/5 | 23,57 | 5,27 | 15,70 | 30,96 | 242,65 | 118,01 | 44,27 | 160,78 | 1,01 | 0,04 | 0,13 | 0,00 | 0,51 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 80 | 7,68 | 9,48 | 1,60 | 57,60 | 280,50 | 27,60 | 39,60 | 104,40 | 1,32 | 0 | 0,12 | 0,30 | 0,30 |
| 15 | 3. | Сыр (порциями) | 15 | 16,32 | 3,48 | 4,43 | 0 | 53,75 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 39,00 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0,00 | 0 |
| **Всего** | | | **500** | **49,47** | **18,33** | **21,73** | **103,56** | **636,90** | **282,61** | **89,12** | **340,18** | **4,48** | **39,04** | **0,25** | **0,30** | **0,81** |

### ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,9 | 1,00 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 21,10 | 12,50 | 24,60 | 0,80 | 0 | 0,00 | 0,10 | 5,70 |
| 88 | 2. | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной. | 200 | 10,26 | 1,60 | 4,90 | 11,50 | 96,80 | 75,20 | 14,70 | 34,20 | 1,03 | 1,00 | 5,50 | 0,60 | 9,50 |
| 268 | 3. | Биточки из говядины | 90 | 50,52 | 12,10 | 15,90 | 18,20 | 263,50 | 39,40 | 28,90 | 149,70 | 0,90 | 25,90 | 0,10 | 0 | 0,10 |
| 143 | 4. | Рагу из овощей | 155 | 20,74 | 2,10 | 12,10 | 15,50 | 178,60 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 | 31,00 | 0,07 | 0 | 8,67 |
| 1041 | 5. | Напиток апельсиновый | 200 | 8,14 | 0,10 | 0 | 27,10 | 108,60 | 23,52 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,00 | 12,90 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **765** | **100,84** | **20,95** | **37,13** | **108,21** | **849,01** | **196,92** | **101,30** | **328,20** | **5,21** | **57,90** | **5,76** | **0,70** | **36,87** |
| | | **ИТОГО:** | | **150,31** | **39,28** | **58,86** | **211,77** | **1485,91** | **479,53** | **190,42** | **668,38** | **9,69** | **96,94** | **6,01** | **1,00** | **37,68** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
_____ Левкова И.А.
"01" марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
_____ / Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых

## ( 7-11 лет )

**День 9**

### ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 181 | 1. | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/5 | 22,88 | 4,65 | 10,05 | 31,10 | 233,0 | 192,20 | 23,50 | 156,10 | 0,30 | 36,70 | 0,10 | 0 | 1,10 |
| | 2. | Хлеб пшеничный 1с. | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0 | 0 |
| 376 | 3. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 386 | 4. | Ряженка | 100 | 15,45 | 3,00 | 1,00 | 4,20 | 40,00 | 124,00 | 14,00 | 92,00 | 0,10 | 0 | 0,03 | 0,10 | 0,30 |
| **Всего** | | | **535** | **43,11** | **10,12** | **11,35** | **64,79** | **403,14** | **328,10** | **47,40** | **274,20** | **2,73** | **36,70** | **0,16** | **0,10** | **1,40** |

### ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 47 | 1. | Салат из квашеной капусты. | 60 | 10,2 | 1,60 | 4,90 | 11,00 | 95,00 | 41,67 | 14,17 | 0,00 | 0,50 | 0 | 0 | 0 | 25,00 |
| 102 | 2. | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 7,16 | 5,10 | 5,40 | 23,90 | 163,80 | 45,80 | 35,50 | 0,00 | 4,60 | 0 | 0 | 0 | 11,20 |
| 234 | 3. | Котлеты рыбные с маслом сливочным | 90/5 | 37,16 | 12,70 | 16,20 | 10,10 | 236,60 | 126,10 | 0 | 0 | 0,90 | 0 | 0,20 | 0 | 6,10 |
| 142/330 | 4. | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 125/25 | 19,87 | 3,00 | 7,90 | 29,80 | 202,80 | 29,80 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 0 | 0,40 | 0 | 35,90 |
| 349 | 5. | Компот из сухофруктов | 200 | 6,22 | 0,60 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0 | 0,02 | 0,26 | 0,73 |
| | 6. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0 | 0,03 | 0 | 0,00 |
| | 7. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0 | 0 |
| **Всего** | | | **765** | **85,89** | **24,68** | **34,82** | **121,63** | **899,97** | **282,75** | **74,63** | **55,24** | **9,23** | **0,00** | **0,65** | **0,26** | **78,93** |
| | | **ИТОГО:** | | **129,00** | **34,80** | **46,17** | **186,42** | **1303,11** | **610,85** | **122,03** | **329,44** | **11,96** | **36,70** | **0,81** | **0,36** | **80,33** |

"Согласовано"
Директор школы МОУ СОШ №
Тепикова Е.Н.
01 марта 2025г

"Утверждаю"
Директор ООО "Общепит-Н"
/ Е.С. Сидельникова /
"01" марта 2025г

# МЕНЮ

## для школьных столовых

## ( 7-11 лет )

**День 10**

### ЗАВТРАК

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 279 | 1. | Тефтели из говядины с соусом | 90/30 | 50,01 | 6,75 | 11,05 | 10,03 | 165,85 | 32,53 | 16,00 | 79,58 | 0,70 | 28,73 | 0,04 | 0 | 0,70 |
| 171 | 2. | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 13,81 | 6,30 | 9,90 | 46,70 | 300,90 | 136,70 | 1,40 | 22,20 | 1,20 | 1,20 | 0,10 | 0 | 0 |
| | 3. | Хлеб пшеничный 1с. | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0 | 0 |
| 376 | 4. | Чай с сахаром | 200 | 1,90 | 0,10 | 0 | 15,00 | 60,00 | 5,00 | 0 | 0 | 2,00 | 0 | 0 | 0 | 0,10 |
| | | **Всего** | **500** | **68,60** | **15,52** | **21,25** | **86,22** | **596,89** | **181,13** | **27,30** | **127,88** | **4,23** | **29,93** | **0,17** | **0,00** | **0,80** |

### ОБЕД

| № рец. | № | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Белки ( г ) | Жиры ( г ) | Углеводы ( г ) | Калории | Минеральные вещества ( мг ) | | | | Витамины ( мг ) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
| 52 | 1. | Салат из свеклы отварной | 60 | 5,9 | 1,00 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 21,10 | 12,50 | 24,60 | 0,80 | 0 | 0,00 | 0,10 | 5,70 |
| 96 | 2. | Рассольник ленинградский | 200 | 11,33 | 2,10 | 5,10 | 20,50 | 136,30 | 89,30 | 13,50 | 33,40 | 1,00 | 1,10 | 3,80 | 0,30 | 2,10 |
| 291 | 3. | Плов из курицы | 240 | 56,31 | 28,80 | 36,70 | 46,60 | 632,20 | 62,30 | 65,50 | 275,30 | 3,10 | 66,30 | 0,00 | 0,00 | 1,40 |
| 1041 | 4. | Напиток апельсиновый | 200 | 8,14 | 0,10 | 0 | 27,10 | 108,60 | 23,52 | 0 | 0 | 0,24 | 0,00 | 0,03 | 0 | 12,90 |
| | 5. | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 6,90 | 7,50 | 31,80 | 0,93 | 0,00 | 0,03 | 0 | 0 |
| | 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 | 0,00 | 0,03 | 0 | 0 |
| | | **Всего** | **760** | **86,96** | **36,05** | **46,03** | **130,11** | **1078,61** | **210,02** | **108,90** | **391,20** | **6,4** | **67,40** | **3,89** | **0,40** | **22,1** |
| | | **ИТОГО:** | | **155,56** | **51,57** | **67,28** | **216,33** | **1675,50** | **391,15** | **136,20** | **519,08** | **10,63** | **97,33** | **4,06** | **0,40** | **22,90** |

| | | |
|---|---|---|
| Завтрак | 694,00 | |
| Средняя стоимость 1 дня | **69,40** | |
| Обед | | 951,08 |
| Средняя стоимость 1 дня | | 95,11 |