



Седова Н.И.

МЕНЮ 1-4 класс на 11.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ 5-9 класс на 11.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи) на 11.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80
382	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



МЕНЮ 1-4 класс на 12.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	14,83	0,06	1,02	6
ТК	Котлета мясная	50	10,83	9,76	8,09	199
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ 5-9 класс на 12.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Котлета мясная	50	10,83	9,76	8,09	199
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи) на 12.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК	Суп куриный с вермишелью	250	7,33	4,83	11,94	50,73
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



МЕНЮ 1-4 класс на 13.12.2023

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02
ГК	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
302	Оладья из печени	50	11,86	10,85	4,34	165,85
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
ПР	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06

МЕНЮ 5-9 класс на 13.12.2023

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
ГК	Оладья из печени	50	11,86	10,85	4,34	165,85
312	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи) на 13.12.2023

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ГК	Котлета мясная	50	10,83	9,76	8,09	199
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



МЕНЮ 1-4 класс на 14.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
294	Биточек куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
ТК	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ 5-9 класс на 14.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
294	Биточек куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
ТК	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи) на 14.12.2023

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
ТК	Оладья из печени	50	11,86	10,85	4,34	165,85
312	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02



МЕНЮ 1-4 класс на 15.12.2023

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью (до 01.03.2023)	60	0,79	1,95	3,88	36,24
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
ГК	Гуляш из свинины	50/30	11,704	31,009	3,179	339,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ГК	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	114,66
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ 5-9 класс на 15.12.2023

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ГК	Гуляш из свинины	50/30	11,704	31,009	3,179	339,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ГК	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	114,66
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02

МЕНЮ для детей с ОВЗ (второй прием пищи) на 15.12.2023

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
41	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66
294	Биточек куриный	50	13,89	9,71	12,93	228,8
ГК	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	14,0	55,8
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02