



Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

*Велимарова И.В.*

18 сентября 2023 г.  
понедельник (7 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Фрикадельки куриные в соусе (1-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	100		146,68	100		146,68
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)			261,66	200		294,00
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>528</b>	<b>65,80</b>	<b>616,88</b>	<b>550</b>	<b>67,32</b>	<b>649,22</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	100		96,25
Суп "Кудрявый" (картофель, морковь, лук, яйцо, масло сл., сметана)	200		99,42	250		124,28
Гуляш (мясо свинины, лук, мука, томат. паста, масло раст.)	90		118,80	100		132,00
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	150		178,50	180		214,20
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	40		94,00	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40		72,40	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>82,37</b>	<b>714,95</b>	<b>900</b>	<b>97,29</b>	<b>809,11</b>
<b>Обед (2 смена) (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	100		96,25
Суп "Кудрявый" (картофель, морковь, лук, яйцо, масло сл., сметана)	250		124,28	250		124,28
Фрикадельки куриные в соусе (1-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	110		161,35	100		146,68
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	170		249,90	180		264,60
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	33		77,55	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>853</b>	<b>93,80</b>	<b>819,21</b>	<b>900</b>	<b>97,45</b>	<b>874,19</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	180		95,40			
Булочка домашняя (мука, сахар, масло сл., яйцо, дрожжи, масло раст.)	50		194,17			
Фруктовая нарезка (яблоки)	70		32,90			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>43,02</b>	<b>322,47</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай	180		2,70			
Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сл., дрожжи, масло раст.)	45		140,25			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>225</b>	<b>5,50</b>	<b>142,95</b>			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.





Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

19 сентября 2023 г.  
вторник (8 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Бутиерброд горячий (батон, сметана, сыр, масло сл.)	73		157,95	(в т.ч. УСП)		
Каша рисовая вязкая (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сл.)	200		228,00	73		157,95
Чай с молоком (чай, молоко сгущенное, сахар)	200		89,32	250		285,00
Хлеб пшеничный	37		86,95	200		89,32
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>65,80</b>	<b>562,22</b>	<b>42</b>	<b>72,71</b>	<b>98,70</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		131,49
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	200		76,00	250		95,00
Котлеты "Клас-сные" (филе куриное, мясо свинины, хлеб, лук, морковь, сухари, масло раст.)	90		180,51	100		200,57
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл.)	150		163,50	180		196,20
Компот из свежих плодов (яблок) (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	35		82,25	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	35		63,35
<b>Итого за обед</b>	<b>765</b>	<b>92,04</b>	<b>777,45</b>	<b>905</b>	<b>107,91</b>	<b>922,61</b>
<b>Обед (2 смена) (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	(в т.ч. УСП)		
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	250		95,00	100		131,49
Котлеты "Клас-сные" (филе куриное, мясо свинины, хлеб, лук, морковь, сухари, масло раст.)	100		200,57	250		95,00
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл.)	163		177,67	100		200,57
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		122,00	180		196,20
Хлеб пшеничный	34		79,90	200		122,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		70,50
<b>Итого за обед</b>	<b>837</b>	<b>93,80</b>	<b>808,33</b>	<b>880</b>	<b>100,42</b>	<b>851,96</b>
<b>Полдник</b>						
Ряженка	200		112,52			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	50		137,50			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>43,87</b>	<b>273,52</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	50		137,50			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>230</b>	<b>5,50</b>	<b>191,50</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации  
 Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

20 сентября 2023 г.  
 среда (9 день)



*Ромашова Н.В.*

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак (в т.ч. ОБЗ, УСП)</b>						
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, масло сл., мука, сахар, томат паста, масло раст.)	93		216,38	<i>(в т.ч. УСП)</i>		
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	200		228,00	95		221,03
Фруктовый чай с яблоком (чай, яблоки, сахар)	200		92,80	205		233,70
Хлеб пшеничный	40		94,00	200		92,80
<b>Итого за завтрак</b>	<b>533</b>	<b>65,80</b>	<b>631,18</b>	<b>550</b>	<b>67,55</b>	<b>665,03</b>
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	100		138,00
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы конц., масло раст.)	200		96,60	250		120,75
Фрикадельки рыбные с томатным соусом (филе горбуши, хлеб, яйцо, лук, морковь, мука, масло сл., томат паста, сахар, масло раст.)	90		101,70	100		113,00
Пюре из гороха с маслом (горох, масло сл.)	150/5		247,40	180/5		289,40
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	25		58,75	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>86,22</b>	<b>713,05</b>	<b>895</b>	<b>101,45</b>	<b>875,55</b>
<b>Обед (2 смена) (в т.ч. ОБЗ, УСП)</b>						
Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	<i>(в т.ч. УСП)</i>		
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы конц., масло раст.)	200		96,60	100		138,00
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, масло сл., мука, сахар, томат паста, масло раст.)	100		232,67	250		120,75
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	155		176,70	100		232,67
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180		32,40	180		205,20
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	-		-	-		-
Хлеб пшеничный	40		94,00	200		89,60
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	33		59,73	35		82,25
<b>Итого за обед</b>	<b>768</b>	<b>93,80</b>	<b>774,90</b>	<b>895</b>	<b>96,36</b>	<b>922,77</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200		106,00			
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом (мука, масло сл., дрожжи, сахар, масло раст., яйцо, повидло)	50		158,33			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>40,75</b>	<b>287,83</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка молочная (мука, масло раст., молоко, дрожжи)	50		127,50			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>230</b>	<b>5,50</b>	<b>181,50</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А. *Сулова*

Калькулятор: Морозова А.В. *Морозова*





Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

21 сентября 2023 г.  
четверг (10 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Помидоры свежие (порциями)	61		14,64	(в т.ч. УСП)		
Плов из филе птицы (филе куриное, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	200		350,22	61		14,64
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	250		437,78
Хлеб пшеничный	50		117,50	200		60,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>511</b>	<b>65,80</b>	<b>542,36</b>	<b>47</b>		<b>110,45</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов (огурцы, масло раст.)	60		61,20	-		-
Огурцы свежие (порциями)	-		-	100		14,00
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	200		66,40	250		83,00
Шницель детский (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, хлеб, лук, сухари, масло раст.)	90		153,49	100		170,54
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	150		220,50	185		271,95
Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		113,79	200		113,79
Хлеб пшеничный	30		70,50	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25		45,25	25		45,25
<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>103,03</b>	<b>731,13</b>	<b>900</b>	<b>121,16</b>	<b>792,53</b>
<b>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Салат из свежих огурцов (огурцы, масло раст.)	77		78,54	(в т.ч. УСП)		
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	250		83,00	100		102,00
Плов из филе птицы (филе куриное, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	220		385,24	250		83,00
Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		113,79	225		394,00
Хлеб пшеничный	32		75,20	200		113,79
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	50		117,50
<b>Итого за обед</b>	<b>809</b>	<b>93,80</b>	<b>790,07</b>	<b>875</b>	<b>103,72</b>	<b>900,79</b>
<b>Полдник</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		92,00			
Корж молочный (мука, сахар, масло сл., яйцо, разрыхлитель, молоко, ванилин)	60		239,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>40,53</b>	<b>354,50</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка российская (мука, сахар, масло раст., яйцо)	40		139,20			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>220</b>	<b>5,50</b>	<b>193,20</b>			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

*Суслова А.А.*  
*Морозова А.В.*





Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации  
*Вашагоша Н.В.*

МОАУ  
 «СОШ №35»

Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

22 сентября 2023 г.  
 пятница (11 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	97		214,47	(в т.ч. УСП)		
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	175		208,25	97		214,47
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	206		222,66
Хлеб пшеничный	30		70,50	200		94,08
<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>65,80</b>	<b>587,30</b>	<b>553</b>	<b>68,16</b>	<b>648,71</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Радуга"(капуста, морковь, свекла, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		75,46	100		125,77
Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, лук, морковь, масло раст.)	200		107,80	250		134,75
Каша перловая с мясом, овощами (крупа перловая, мясо свинины, лук, морковь, масло раст.)	200		381,70	220		419,87
Компот из свежих плодов (яблок) (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	35		82,25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25		45,25	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>72,57</b>	<b>822,71</b>	<b>835</b>	<b>84,47</b>	<b>958,94</b>
<b>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Салат "Радуга"(капуста, морковь, свекла, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		75,46	(в т.ч. УСП)		
Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, лук, морковь, масло раст.)	250		134,75	100		125,77
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	120		265,33	250		134,75
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	200		238,00	120		265,33
Компот из свежих плодов (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	180		214,20
Хлеб пшеничный	26		61,10	200		142,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	-		-	20		47,00
<b>Итого за обед</b>	<b>856</b>	<b>93,80</b>	<b>916,64</b>	<b>890</b>	<b>98,98</b>	<b>965,25</b>
<b>Полдник</b>						
Ряженка	200		112,52			
Ватрушки с творожным фаршем (творог, мука, сахар, масло слив., яйцо, дрожжи, масло раст.)	100		196,67			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>59,50</b>	<b>309,19</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка школьная (мука, сахар, масло раст., дрожжи, масло сл.)	50		143,00			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>230</b>	<b>5,50</b>	<b>197,00</b>			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.





Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации  
*Величатова И.В.*

МОАУ  
 «СОШ №35»  
 Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

23 сентября 2023 г.  
 суббота (12 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Бутерброд горячий (батон, сметана, сыр, масло сл.)	74		160,12	(в т.ч. УСП)		
Каша пшенная вязкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сл.)	200		250,00	74		160,12
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	250		312,50
Хлеб пшеничный	33		77,55	200		91,04
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>65,80</b>	<b>578,71</b>	<b>35</b>		<b>82,25</b>
				<b>559</b>	<b>71,66</b>	<b>645,91</b>
<b>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурцы, лук, масло раст.)	76		48,64	(в т.ч. УСП)		
Суп из овощей (капуста, картофель, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	200		76,20	76		48,64
Фрикадельки в соусе (мясо говядины, морковь, лук, хлеб, масло сл., томат. паста, мука, сахар)	105		230,40	200		95,25
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	150		171,00	105		230,40
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	180		205,20
Хлеб пшеничный	35		82,25	200		91,04
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35		63,35	50		117,50
<b>Итого за обед</b>	<b>801</b>	<b>93,80</b>	<b>762,88</b>	<b>50</b>		<b>90,50</b>
				<b>935</b>	<b>103,52</b>	<b>893,89</b>
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай	180		2,70			
Гренки из пшеничного хлеба	35		145,95			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>215</b>	<b>5,50</b>	<b>148,65</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А. *Сулова*

Калькулятор: Морозова А.В. *Морозова*

