

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина

МЕНЮ « 19 » января 2016 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выходис	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом		200/5	207,38
Чай с сахаром		200/15	48,64
Бутерброд с сыром с маслом		20/20/10	185,0
Хлеб пшеничный		30	90,62
		505	531,64

Обед

Салат из моркови		60	11,50
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200	86,26
Биточки из говядины		90	227,2
Макароны отварные с маслом слив.		150	211,09
Сок фруктовый		200	88,00
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		760	808,75

Полдник

Вафли		80	432,8
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		302	494,42

Ужин

Тефтели рыбные с соусом		90/40	155,66
Картофельное пюре		150	160,41
Чай с сахаром		200/15	60,00
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		555	560,77

Поздний ужин

Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар И.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.И.И.

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина

СТОЛОВАЯ

МЕНЮ « 19 » января 2016 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом		250/5	259,2
Чай с сахаром		200/15	48,64
Бутерброд с сыром с маслом		20/20/10	185,0
Хлеб пшеничный		60	181,2
		580	674,1

Обед

Салат из моркови		100	19,17
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		250	107,8
Биточки из говядины		120	302,9
Макароны отварные с маслом слив.		200	281,0
Сок фруктовый		200	88,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,1
Хлеб пшеничный		60	181,2
		990	1168,4

Полдник

Вафли		130	703,3
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		352	764,65

Ужин

Тефтели рыбные с соусом		120/30	207,55
Картофельное пюре		200	213,88
Чай с сахаром		200/15	60,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		685	850,83

Поздний ужин

Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар И.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.И.И.

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «20» января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
-------------------	------	-------	-----------------------

Завтрак

Каша молочная		200/5	243,92
пшеничная жидкая			
Бутерброд с повидлом		20/35/10	209,3
Какао с молоком сгущенным		200/38/8	154,15
Хлеб пшеничный		30	90,62
		546	697,99

Обед

Помидор свежий нарезка		60	13,8
Рассольник ленинградский со сметаной		200	119,68
Птица отварная		90/5	312,02
Рис отварной		150	225,18
Компот из кураги		200	91,98
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		765	947,36

Полдник

Булочка домашняя		80	304,27
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		302	365,89

Ужин

Овощное рагу		250	238,99
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		525	483,69

Поздний ужин

Йогурт		200	117,31
		200	117,31

Шеф-повар И.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.И. Юдина С.Б.

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. ЧИСТИНА

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «20» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
-------------------	------	-------	-----------------------

Завтрак

Каша молочная		250	304,88
пшеничная жидкая			
Бутерброд с повидлом		20/35/10	209,30
Какао с молоком сгущенным		200/38/8	154,15
Хлеб пшеничный		60	181,24
		617	849,57

Обед

Помидор свежий нарезка		100	23,0
Рассольник ленинградский со сметаной		250	149,6
Птица отварная		120/5	416,03
Рис отварной		200	300,24
Компот из кураги		200	91,98
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		995	1650,49

Полдник

Булочка домашняя		130	494,43
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		352	556,02

Ужин

Овощное рагу		280	267,67
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		615	697,07

Поздний ужин

Йогурт		200	117,31
		200	117,31

Шеф-повар И.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.И. Юдина С.Б.

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «21» января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом		200/5	210,13
Чай с сахаром		200/15	48,64
Хлеб пшеничный		60	181,24
Яйцо вареное (шт)		40	62,80
		520	502,81
Обед			
Огурцы соленые		60	8,4
Суп картофельный с горохом		200	79,03
Гуляш из говядины		70/20	331,53
Каша гречневая рассыпчатая		150	263,8
Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		760	1179,25
Полдник			
Булочка «Веснушка»		100	332,17
Сок фруктовый		200	88,0
		300	420,17
Ужин			
Голубцы ленивые		90/40	136,56
Картофельное пюре		150	160,41
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		555	541,67
Поздний ужин			
Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар

И.Юдина С.Б.

Мед.сестра

Шва

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. ЧИСТИНА

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «21» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом		250	256,13
Чай с сахаром		200/15	48,64
Хлеб пшеничный		60	181,24
Яйцо вареное (шт)		40	62,80
		565	502,81
Обед			
Огурцы соленые		100	14
Суп картофельный с горохом		250	98,79
Гуляш из говядины		80/30	378,83
Каша гречневая рассыпчатая		200	351,73
Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		980	1326,54
Полдник			
Булочка «Веснушка»		100	332,16
Сок фруктовый		200	88,0
		300	420,16
Ужин			
Голубцы ленивые		120/30	182,07
Картофельное пюре		200	213,88
Чай с сахаром		200/15	60,0
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		685	825,35
Поздний ужин			
Кефир		200	163,8
		200	163,8

Шеф-повар

И.Юдина С.Б.

Мед.сестра

Шва

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «22» января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
-------------------	------	-------	-----------------------

Завтрак

Омлет с зеленым горошком		205	231,28
Какао на сгущенном молоке		200/38/8	154,15
Хлеб пшеничный		30	90,62
Сдоба обыкновенная с маслом сливочным		60/10	259,0
		551	735,05

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью		60	7,2
Суп крестьянский с крупой		200	112,4
Суфле рыбное		90	100,8
Картофельное пюре		150	160,41
Компот из свежих яблок (с витамином С)		200	114,56
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		760	680,07

Полдник

Бутерброд с сыром		50/40	304,00
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		312	365,62

Ужин

Тефтели из говядины в молочном соусе		90/40	280,07
Макароны отварные с маслом слив.		150	211,09
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		555	735,86

Поздний ужин

Молоко кипячёное		200	117,31
		200	117,31

Шеф-повар И.И. Кудина С.Б.
Мед.сестра И.И.

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. ЧИСТИНА

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «22» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
-------------------	------	-------	-----------------------

Завтрак

Омлет с зеленым горошком		255	287,69
Какао на сгущенном молоке		200/38/8	154,15
Хлеб пшеничный		60	181,24
Сдоба обыкновенная с маслом сливочным		60/10	259,0
		631	882,08

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью		100	12,00
Суп крестьянский с крупой		250	140,50
Суфле рыбное		120	134,40
Картофельное пюре		200	213,88
Компот из свежих яблок (с витамином С)		200	114,56
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		990	984,74

Полдник

Бутерброд с сыром		50/40	304,00
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		312	365,62

Ужин

Тефтели из говядины в молочном соусе		120/40	373,43
Макароны отварные с маслом слив.		200	281,45
Чай с сахаром		200/15	60,0
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		695	1084,28

Поздний ужин

Молоко кипячёное		200	117,31
		200	117,31

Шеф-повар И.И. Кудина С.Б.
Мед.сестра И.И.

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. Чистина

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «23» января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша «Дружба»		200/5	241,11
Чай с сахаром		200/15	48,64
Печенье		50	207,5
Хлеб пшеничный		30	90,62
		500	587,87
Обед			
Огурец соленый		60	42,01
Свекольник		200	83,33
Котлеты «Школьные»		90/5	191,7
Пюре картофельное с маслом		100	106,97
Капуста тушеная		50	43,58
Напиток из шиповника		200	46,87
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		765	699,16
Полдник			
Ватрушка с повидлом		80	292,08
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		302	353,7

Шеф-повар

Мед.сестра

Утверждаю:
Директор МБОУ С(К)ШИ
Л.Н. ЧИСТИНА

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «23» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша «Дружба»		250/5	301,39
Чай с сахаром		200/15	48,64
Печенье		50	207,5
Хлеб пшеничный		60	181,24
		580	738,77
Обед			
Огурец соленый		100	12,00
Свекольник		250	104,16
Котлета Школьная		120	302,93
Пюре картофельное с маслом		150	281,45
Капуста тушеная		50	43,58
Напиток из шиповника		200	46,87
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		995	1050,09
Полдник			
Ватрушка с повидлом		130	474,65
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		352	536,27

Шеф-повар

Мед.сестра