

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

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

МЕНЮ « 19 » январь 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 Р/у (Адриана С.Б.)

Мед.сестра И.И.

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 19 » январь 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	764,6

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 Р/у (Адриана С.Б.)

Мед.сестра 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 жидккая		
Бутерброд с повидлом	20/35/10	209,3
Какао с молоком	200/38/8	154,15
сгущенным		
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 20 (Модина Р.Б.)

Мед.сестра Лебя

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	200/38/8	154,15
сгущенным		
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 20 (Модина Р.Б.)

Мед.сестра Лебя

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «28» 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 Л.Н. Чистина С.Б.

Мед.сестра Л.Н. Чистина С.Б.

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 Л.Н. Чистина С.Б.

Мед.сестра Л.Н. Чистина С.Б.

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 орошком	205	231,28
Какао на сгущенном молоке	200/38/8	154,15
Хлеб пшеничный	30	90,62
Сдобы 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 Родионова О.Б.

Мед.сестра Ми

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 орошком	255	287,69
Какао на сгущенном молоке	200/38/8	154,15
Хлеб пшеничный	60	181,24
Сдобы 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 Родионова О.Б.

Мед.сестра Ми

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «23» 24.09.2026 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 Л.Н. Чистина С.5)

Мед.сестра Л.Н.

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «23» 24.09.2026 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 Л.Н. Чистина С.5)

Мед.сестра Л.Н.