

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 26 » января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша кукурузная молочная жидкая		200/5	232,2
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
Бутерброд с сыром		25/20	152,00
Хлеб пшеничный		30	90,62
		502	549,16

Обед

Огурец соленый		60	7,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200	88,89
Птица отварная		90/5	312,02
Рис отварной		150	225,18
Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		765	931,78

Полдник

Печенье		80	338,8
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		302	400,42

Ужин

Запеканка манная с яблоками		200/5	323,6
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		60	181,24
		510	658,92

Поздний ужин

Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар И.И. (Ирина С.В.)

Мед.сестра И.И.

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 26 » января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

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

Завтрак

Каша кукурузная молочная жидкая		250/5	290,25
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
Бутерброд с сыром		25/20	152,00
Хлеб пшеничный		60	181,24
		582	685,11

Обед

Огурец соленый		100	12,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		250	111,11
Птица отварная		120/5	416,03
Рис отварной		200	300,24
Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		995	1322,57

Полдник

Печенье		130	550,50
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		352	612,12

Ужин

Запеканка манная с яблоками		250/5	404,50
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		590	833,9

Поздний ужин

Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар И.И. (Ирина С.В.)

Мед.сестра И.И.

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «27» 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				
Булочка «Нежная»		60/10		453,6
Какао с молоком сгущенным		190/38/3		154,15
Хлеб пшеничный		30		90,62
		536		942,29

Обед

Салат из отварной свеклы		60		45,2
Рассольник домашний		200		119,6
Котлета из говядины		90		227,2
Макароны отварные с маслом слив.		150		211,09
Компот из кураги		200		91,98
Хлеб ржано-пшеничный		30		94,08
Хлеб пшеничный		30		90,62
		760		879,77

Полдник

Пряники		100		359
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7		61,62
		322		420,26

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.В.

Мед.сестра И.И.

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «27» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

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

Завтрак

Каша	молочная		250/5	304,9
пшеничная жидкая				
Булочка «Нежная»		60/10		453,6
Какао с молоком сгущенным		190/38/3		154,15
Хлеб пшеничный		60		181,24
		616		1093,89

Обед

Салат из отварной свеклы		100		75,33
Рассольник домашний		250		149,50
Котлета из говядины		120		302,93
Макароны отварные с маслом слив.		200		281,45
Компот из кураги		200		91,98
Хлеб ржано-пшеничный		60		188,16
Хлеб пшеничный		60		181,24
		990		1270,59

Полдник

Пряники		130		466,70
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7		61,62
		322		528,32

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.В.

Мед.сестра И.И.

Утверждаю
Директор МБОУ С(К)ШИ
Д.Н. Чистина
СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 28 » января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша манная молочная вязкая		200/5	244,92
Чай с сахаром		200/15	48,64
Вафли		50	270,5
Хлеб пшеничный.		30	90,62
		500	654,68

Обед			
Салат из свежих помидоров		60	68,28
Суп картофельный с клецками		200/30	89,55
Суфле рыбное		90	100,8
Картофельное пюре		150	160,41
Сок фруктовый		200	88,0
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		790	691,74

Полдник			
Пирожок с повидлом		80	225,83
Чай с сахаром и лимоном		200/15 /7	61,62
		302	287,45

Ужин			
Кура отварная		90/5	312,02
Рис отварной		150	225,18
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		520	781,9

Поздний ужин			
Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар Ирина СБ
Мед.сестра Иль

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 28 » января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша манная молочная вязкая		250/5	306,15
Чай с сахаром		200/15	48,64
Пряник		50	270,5
Хлеб пшеничный.		60	181,24
		625	806,53

Обед			
Салат из свежих помидоров		100	113,80
Суп картофельный с клецками		250/30	111,94
Суфле рыбное		120	134,40
Картофельное пюре		200	213,88
Сок фруктовый		200	88,0
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		1020	1031,42

Полдник			
Пирожок с повидлом		130	366,82
Чай с сахаром и лимоном		200/15 /7	61,62
		352	428,44

Ужин			
Курица отварная		100/5	346,69
Рис отварной с маслом		200	300,24
Чай с сахаром		200	60
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		860	1233,67

Поздний ужин			
Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар Ирина СБ
Мед.сестра Иль

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «29» января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша ячневая молочная вязкая		200/5	246,87
Кофейный напиток на гущенном молоке		200	131,87
Сдоба обыкновенная с маслом сливочным		60/10	259,0
Хлеб пшеничный		30	90,62
		505	728,36

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью		60	42,01
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	99,27
Плов из отварной птицы		90	100,8
Напиток из шиповника		200	46,87
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		760	1226,67

Полдник

Коржик		80	322,8
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		302	384,42

Ужин

Котлета из говядины		90	227,2
Капуста тушёная		150	52,30
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		515	524,2

Поздний ужин

Молоко кипячёное		200	117,31
		200	117,31

Шеф-повар И.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.И.

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «29» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша ячневая молочная вязкая		250/5	308,59
Кофейный напиток на гущенном молоке		190/38/3	154,15
Сдоба обыкновенная с маслом сливочным		60/10	259,0
Хлеб пшеничный		60	181,24
		616	902,98

Обед

Салат из белокочанной капусты с морковью		100	70,02
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	124,09
Плов из отварной птицы		280	996,12
Напиток из шиповника		200	46,87
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		950	1606,5

Полдник

Коржик		130	524,55
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		352	586,17

Ужин

Котлета из говядины		120	302,93
Капуста тушёная		200	69,73
Чай с сахаром		200/15	60
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		655	802,06

Поздний ужин

Молоко кипячёное		200	117,31
		200	117,31

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

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «30» января 2026 г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

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

Завтрак

Каша пшенная молочная жидкая		200/5	227,16
Чай с сахаром с лимоном		200/15/7	61,62
Хлеб пшеничный		30	90,62
Бутерброд с джемом		10/20/15	156,6
		502	536,0

Обед

Салат из моркови		60	11,50
Суп картофельный с рыбной консервой		200	147,58
Тефтели из говядины в молочном соусе		90/40	280,07
Макароны отварные с маслом слив.		150	211,09
Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
Хлеб ржано- пшеничный		30	94,08
Хлеб пшеничный		30	90,62
		800	948,53

Полдник

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

Шеф-повар В.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.К.

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «30» января 2026 г.

Возрастная категория: от 12 лет

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

Завтрак

Каша пшенная молочная жидкая		250/5	283,95
Чай с сахаром с лимоном		200/15/7	61,62
Хлеб пшеничный		60	181,24
Бутерброд с джемом		10/20/15	156,60
		582	683,41

Обед

Салат из моркови		100	19,17
Суп картофельный с рыбной консервой		250	184,48
Тефтели из говядины в молочном соусе		120/40	373,43
Греча отварная с маслом		200	351,73
Компот из смеси сухофруктов		200	113,79
Хлеб ржано- пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		1030	1341,72

Полдник

Булочка домашняя		130	494,43
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		352	556,05

Шеф-повар В.И. Юдина С.Б.

Мед.сестра И.К.