

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

СТОЛОВАЯ

МЕНЮ «11 сентября» 20__ г.

Возрастная категория: от 12 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом		250/5	259,23
Чай с сахаром		200/15	48,64
Бутерброд с сыром с маслом		20/20/10	185,0
Хлеб пшеничный		60	181,24
		580	674,11
Обед			
Салат из моркови		100	19,17
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		250	107,83
Биточки из говядины		120	302,93
Макароны отварные с маслом слив.		200	281,09
Сок фруктовый		200	88,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	188,16
Хлеб пшеничный		60	181,24
		990	1168,42
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 _____

Мед.сестра _____

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

МЕНЮ «11 сентября» 20__ г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ наименование	цена	выход	энерг цен. ккал
Завтрак			
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом		200/5	259,23
Чай с сахаром		200/15	48,64
Бутерброд с сыром с маслом		20/20/10	185,0
Хлеб пшеничный		30	90,62
		505	674,11
Обед			
Салат из моркови	397	60	19,17
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	881	200	107,83
Биточки из говядины	53-11	90	302,93
Макароны отварные с маслом слив.	824	150	281,09
Сок фруктовый	11-60	200	88,00
Хлеб ржано-пшеничный	3-11	30	188,16
Хлеб пшеничный	5-90	30	181,24
	97-06	760	1168,42
Полдник			
Вафли		80	703,3
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	61,62
		302	764,65
Ужин			
Тефтели рыбные с соусом		90/40	207,55
Картофельное пюре		150	213,88
Чай с сахаром		200/15	60,00
Хлеб ржано-пшеничный		30	188,16
Хлеб пшеничный		30	181,24
		555	850,83
Поздний ужин			
Кефир		200	163,80
		200	163,80

Шеф-повар _____

Мед.сестра _____

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 15 сентября 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 *OK*

Мед.сестра

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ « 15 сентября 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	<i>9</i>	60	13,8
Рассольник ленинградский со сметаной	<i>10-88</i>	200	119,68
Птица отварная	<i>36-49</i>	90/5	312,02
Рис отварной	<i>10-07</i>	150	225,18
Компот из кураги	<i>6-25</i>	200	91,98
Хлеб ржано-пшеничный	<i>3-11</i>	30	94,08
Хлеб пшеничный	<i>5-90</i>	30	90,62
	<i>81-70</i>		
		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 *OK*

Мед.сестра

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «16 сентября» 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 _____

Мед.сестра _____

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «16 сентября» 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	<u>10-80</u>	60	8,4
Суп картофельный с горохом	<u>5-25</u>	200	79,03
Гуляш из говядины	<u>84-94</u>	70/20	331,53
Каша гречневая рассыпчатая	<u>7-65</u>	150	263,8
Компот из смеси сухофруктов	<u>3-30</u>	200	113,79
Хлеб ржано-пшеничный	<u>3-11</u>	30	94,08
Хлеб пшеничный	<u>5-90</u>	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 _____

Мед.сестра _____

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «17 сентября» 2020 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 _____

Мед.сестра _____

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «17 сентября» 2020 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	3-66	60	7,2
Суп крестьянский с крупой	5-25	200	112,4
Суфле рыбное	26-69	90	100,8
Картофельное пюре	12-98	150	160,41
Компот из свежих яблок (с витамином С)	7-86	200	114,56
Хлеб ржано-пшеничный	8-11	30	94,08
Хлеб пшеничный	5-90	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 _____

Мед.сестра _____

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «Неделя» 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
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		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 _____

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

СТОЛОВАЯ
МЕНЮ «Неделя» 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	<u>102</u>	60	42,01
Свекольник	<u>10-91</u>	200	83,33
Котлеты «Школьные»	<u>54-48</u>	90/5	191,7
Пюре картофельное с маслом	<u>8-65</u>	100	106,97
Капуста тушеная	<u>5-39</u>	50	43,58
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	<u>5-05</u>	200	46,87
Хлеб ржано-пшеничный	<u>3-11</u>	30	94,08
Хлеб пшеничный	<u>5-90</u>	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 _____