УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

**МЕНЮ**

**День: первый**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Сыр порциями** | **25** | **5,75** | **9,75** | **0** | **90** |
| **302** | **Каша молочная пшенная с маслом** | **150/5** | **6,45** | **7,78** | **33,02** | **228** |
| **692** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | **2,5** | **3,6** | **28,7** | **152** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,72** | **48** |
|  | **Мандарины св. порциями** | **60** | **0,48** | **0,18** | **4,86** | **24** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
|  | **Огурцы свежие порциями** | **60** | **0,48** | **0,12** | **3,12** | **12** |
| **139** | **Суп картофельный с горохом** | **200** | **4,71** | **3,73** | **15,96** | **118** |
| **413** | **Котлеты рубленые с соусом** | **80(50/30)** | **9,08** | **15,2** | **9,2** | **165** |
| **516** | **Макароны отварные** | **150** | **5,32** | **4,89** | **35,52** | **211** |
| **79** | **Чай с фруктовым соком** | **200** | **0,34** | **0,02** | **24,53** | **95** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: второй**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Помидоры свежие порциями** | **30** | **0,33** | **0,06** | **1,14** | **7** |
| **498** | **Котлеты руб. из филе птицы с соусом** | **80(50/30)** | **10,84** | **7,6** | **1,86** | **157** |
| **511** | **Рис отварной** | **150** | **3,81** | **6,11** | **38,61** | **228** |
| **631** | **Компот из свежих яблок** | **200** | **0,16** | **0,16** | **27,87** | **109** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,72** | **48** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **43** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **0,93** | **3,05** | **5,65** | **53** |
| **110** | **Борщ с капустой картофелем со сметаной** | **200/5** | **1,47** | **4,67** | **7,31** | **89** |
| **462** | **Тефтели рубленые с соусом** | **90(60/30)** | **8,56** | **14,11** | **9,07** | **197** |
| **508** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8,76** | **6,62** | **43,08** | **271** |
| **639** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0** | **28,88** | **116** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: третий**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет/ с 11 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Масло сливочное порциями** | **10** | **0,05** | **8,25** | **0,08** | **75** |
| **366** | **Запеканка творожная с повидлом** | **130/20** | **27,29** | **12,25** | **23,45** | **317** |
| **686** | **Чай с лимоном** | **200** | **0,26** | **0,06** | **15,22** | **59** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **45** | **Салат из квашенной капусты с растительным маслом** | **60** | **0,96** | **3,04** | **5** | **52** |
| **140** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | **2,26** | **4,3** | **16,68** | **117** |
| **371** | **Рыба припущенная с соусом** | **80(50/30)** | **13,81** | **5,76** | **2,73** | **139** |
| **520** | **Пюре картофельное** | **150** | **3,22** | **5,56** | **22** | **155** |
| **638** | **Компот из изюма** | **200** | **0,36** | **0** | **33,16** | **128** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: четвертый**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Сыр порциями** | **10** | **2,3** | **3,9** | **0** | **36** |
| **451** | **Биточки рубленые с соусом** | **80(50/30)** | **9,08** | **15,2** | **9,2** | **165** |
| **302** | **Каша пшеничная вязкая** | **150** | **4,21** | **4,8** | **22,99** | **154** |
| **638** | **Компот из кураги** | **200** | **1,04** | **0** | **3,96** | **123** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **88** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,76** | **9,04** | **4,59** | **103** |
| **124** | **Щи из св. капусты с картофелем со сметаной** | **200/5** | **1,46** | **4,75** | **6,22** | **79** |
| **492** | **Плов из птицы** | **150** | **20,27** | **6,74** | **28,08** | **256** |
| **638** | **Компот из чернослива** | **200** | **0,57** | **0** | **34,41** | **136** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: пятый**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Ветчина порциями** | **25** | **5,65** | **5,23** | **0** | **70** |
| **302** | **Каша молочная гречневая с маслом** | **150/5** | **6,76** | **7,66** | **31,2** | **222** |
| **297** | **Чай с молоком** | **200** | **1,6** | **1,65** | **17,36** | **86** |
|  | **Мандарины свежие порциями** | **60** | **0,48** | **0,18** | **4,86** | **24** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **71** | **Винегрет овощной** | **60** | **0,82** | **6,07** | **4,52** | **76** |
| **132** | **Рассольник ленинградский со сметаной** | **200/5** | **1,88** | **5,1** | **13,92** | **113** |
| **471** | **Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе** | **80(50/30)** | **8,83** | **8,63** | **7,54** | **140** |
| **518** | **Картофель отварной** | **150** | **3,03** | **4,93** | **24,49** | **159** |
| **631** | **Компот из свежих яблок** | **200** | **0,16** | **0,16** | **27,87** | **109** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: шестой**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Сыр порциями** | **20** | **4,6** | **5,8** | **0** | **72** |
| **302** | **Каша молочная рисовая с маслом** | **150/5** | **4,47** | **6,87** | **31,88** | **208** |
| **693** | **Какао с молоком** | **200** | **3,04** | **3,39** | **27,91** | **149** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,72** | **48** |
| **786** | **Булочка творожная** | **50** | **6,65** | **1,8** | **5,95** | **148** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **20** | **Салат из свежих помидоров и огурцов** | **60** | **0,54** | **4,3** | **1,9** | **49** |
| **139** | **Суп картофельный с горохом** | **200** | **4,71** | **3,73** | **15,96** | **118** |
| **451** | **Биточки рубленые с соусом** | **80(50/30)** | **9,08** | **9,46** | **10,66** | **165** |
| **516** | **Макароны отварные** | **150** | **5,32** | **4,89** | **35,52** | **211** |
| **638** | **Компот из кураги** | **200** | **1,04** | **0** | **30,96** | **123** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

.

***МЕНЮ***

**День: седьмой**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Помидоры свежие порциями** | **30** | **0,33** | **0,06** | **1,14** | **7** |
| **462** | **Тефтели рубленые с соусом** | **90(60/30)** | **8,56** | **14,11** | **9,07** | **197** |
| **508** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8,76** | **6,62** | **43,08** | **271** |
| **631** | **Компот из свежих яблок** | **200** | **0,16** | **0,16** | **27,87** | **109** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,17** | **9,72** | **48** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
|  | **Огурцы свежие порциями** | **60** | **0,48** | **0,12** | **3,12** | **12** |
| **110** | **Борщ с капустой картофелем со сметаной** | **200/5** | **1,47** | **4,67** | **7,31** | **89** |
| **498** | **Котлеты рубленные из птицы с соусом** | **80(50/30)** | **10,84** | **7,6** | **1,86** | **157** |
| **511** | **Рис отварной** | **150** | **3,81** | **6,11** | **38,61** | **228** |
| **639** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0** | **28,88** | **116** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: восьмой**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Ветчина порциями** | **25** | **5,65** | **5,23** | **0** | **70** |
| **302** | **Каша молочная пшенная с маслом** | **150/5** | **6,45** | **7,78** | **33,02** | **228** |
| **79** | **Чай с фруктовым соком** | **200** | **0,34** | **0,02** | **24,53** | **95** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** |
|  | **Груши св. порциями** | **100** | **1,5** | **0,1** | **21** | **49,33** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **45** | **Салат из квашеной капусты с растительным маслом** | **60** | **0,96** | **3,04** | **5** | **52** |
| **124** | **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной** | **200/5** | **1,46** | **4,75** | **6,22** | **79** |
| **388** | **Котлеты рыбные с соусом** | **80(50/30)** | **9,04** | **8,22** | **10,71** | **155** |
| **520** | **Пюре картофельное** | **150** | **3,22** | **5,56** | **22** | **155** |
| **638** | **Компот из чернослива** | **200** | **0,57** | **0** | **34,41** | **136** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

.

***МЕНЮ***

**День: девятый**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
|  | **Масло сливочное порциями** | **10** | **0,05** | **8,25** | **0,08** | **75** |
| **492** | **Плов из птицы** | **150** | **20,27** | **6,74** | **28,08** | **256** |
| **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,05** | **15,01** | **57** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** |
|  | **Вафли мягкие** | **40** | **2,38** | **9,68** | **18,64** | **180** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
| **43** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **0,93** | **3,05** | **5,65** | **53** |
| **133** | **Суп картофельный рыбный** | **200/12,5** | **4,57** | **2,8** | **15,3** | **107** |
| **471** | **Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе** | **80(50/30)** | **8,83** | **8,63** | **7,54** | **140** |
| **302** | **Каша пшеничная вязкая** | **150** | **4,21** | **4,8** | **22,99** | **154** |
| **638** | **Компот из изюма** | **200** | **0,36** | **0** | **33,16** | **128** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Соколова

Приказ № 49 «31» августа 2021 г.

***МЕНЮ***

**День: десятый**

**Сезон: осеннее - зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ по СР** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевая ценность** | | | **Калл.** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***ЗАВТРАК*** | | | | | | |
| **493** | **Птица тушенная в сметанном соусе** | **50/50** | **14,28** | **19,35** | **7,27** | **220** |
| **511** | **Рис отварной** | **150** | **3,81** | **6,11** | **38,61** | **228** |
| **639** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0** | **28,88** | **116** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **40** | **3,04** | **0,34** | **19,44** | **96** |
|  | **Мандарины свежие порциями** | **60** | **0,48** | **0,18** | **4,86** | **24** |
| ***ОБЕД*** | | | | | | |
|  | **Помидоры свежие порциями** | **60** | **0,48** | **0,12** | **3,12** | **12** |
| **140** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | **2,26** | **4,3** | **16,68** | **117** |
| **451** | **Биточки рубленые с соусом** | **80(50/30)** | **9,08** | **9,46** | **10,66** | **165** |
| **508** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8,76** | **6,62** | **43,08** | **271** |
| **631** | **Компот из св. яблок** | **200** | **0,16** | **0,16** | **27,87** | **109** |
|  | **Хлеб ржаной** | **60** | **2,82** | **0,6** | **0,6** | **126** |

Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Гаврилова