

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №107"
Малько Т.Н.

Ежедневное МЕНЮ

21.04.2025

1 неделя

Понедельник



1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Бутерброды с джемом	50		132	2,76	0,36	28,80
	гор.блюдо	Таб 4	Каша молочная рисовая с маслом	150		264	5,99	6,60	45,17
			Пюре фруктовое	125		55	0	0	13,75
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
				525	82,00 Р	515	9,01	6,99	102,97
Обед	закуска								
	1 блюдо	148	Суп-лапша домашняя	200		176	4,64	5,04	26,52
	2 блюдо	433	Мясо тушеное	90		130	12,51	19,80	3,60
	гарнир	512	Рис припущенный	150		209	3,72	4,33	38,92
	гор.напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				700	100,00 Р	750,50	26,93	29,90	113,36

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Шашлык из курицы	90		239	27,00	14,00	0,00
		510	Каша гречневая вязкая	180		176	5,55	6,01	25,01
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
		акт	Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			550	135,00 Р	648,5	40,61	21,54	80,98
Обед		148	Суп-лапша домашняя	200		176	2,35	3,91	14,2
		акт	Шашлык из курицы	90		239	27,00	14,00	0,00
		510	Каша гречневая вязкая	180		176	5,55	6,01	25,01
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
		акт	Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			780	165,00 Р	890,5	45,36	25,75	108,68

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Голень куриная запеченная	100		230	26,2	13,8	0,2
		510	Каша гречневая вязкая	180		268,5	20,1	18,7	17,2
			Сок	180		46	1,01	0,1	11,2
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
		акт	Булочка с шоколадом	80		228,2	4,37	7,07	36,8
	Итого			570	192,00 Р	878,2	55,08	40,07	80,97

Дети с ОВЗ

		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Таб 4	Каша молочная рисовая	200		235	5,41	6,24	39,28
		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,40	0,40	15,57
	Итого			430	32,00 Р	401,5	9,01	6,66	69,85
Обед		148	Суп-лапша домашняя	200		103	2,35	3,91	14,20
		469	Фрикадельки в соусе	100		161	8,6	8,55	11
		512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,40	0,40	15,57
	Итого			710	68,00 Р	684,5	19,07	18,09	102,72
Полдник		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
		428	Булочка школьная	100		123	3,41	1,33	24,5
			Йогурт "Нежный"	100		94	2,5	1,2	18,1
	Итого			400	32,00 Р	278	6,11	2,55	57,6

Зав. производством

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "ООШ №1075"

Мелекес, Г.Н.

Ежедневное МЕНЮ

22.04.2025

1 неделя

Вторник



ЮМАЛ

1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Пудинг из птицы с соусом	90		150	17,91	3,8	10,55
	гор.блюдо	516	Макаронные изделия отварные	180		255	6,98	5,39	44,5
	гор.напиток	акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
				500	82,00 Р	611	28,36	9,61	95,06
Обед	закуска								
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский со сметаной	200		104	1,91	3,71	14,11
	2 блюдо	акт	Пудинг из птицы с соусом	90		150	17,91	3,8	10,55
	гарнир	516	Макаронные изделия отварные	180		255	6,98	5,39	44,5
	гор.напиток	акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				730	100,00 Р	780,50	32,67	13,62	122,67

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		132	Гуляш (говядина)	90		127,8	16,00	11,00	3,20
		512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
		акт	Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
		акт	Напиток фруктово-ягодный	200		94	0,2	0,2	22,8
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			570	135,00 Р	654,8	28,86	17,95	123,8
Обед		132	Рассольник ленинградский со сметаной	200		130	2,39	4,64	17,64
		132	Гуляш (говядина)	90		127,8	16,00	11,00	3,20
		512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
		акт	Напиток фруктово-ягодный	200		94	0,2	0,2	22,8
		акт	Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			800	165,00 Р	850,8	33,65	22,89	154,94

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Шашлык из куриного филе	80		180,4	19,17	11,58	2,02
		акт	Картофель запеченный	200		83,15	2,16	4,73	8,51
		686	Чай с сахаром и лимоном	180		57	0,23	0,02	13,72
		акт	Булочка с джемом	80		228,2	4,37	7,07	36,8
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	Итого			800	192,00 Р	850,8	33,65	22,89	154,94

Дети с ОВЗ

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Таб 4	Каша молочная пшенная с маслом	180		277	9,6	4,55	49,33
	685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	Итого		410	32,00 Р	443,5	13,2	4,97	79,9
Обед	132	Рассольник ленинградский со сметаной	200		104	1,91	3,71	14,11
	акт	Фриттата с овощами и соусом	90		141	12,77	9,8	3,81
	516	Макаронные изделия отварные	150		212	5,82	4,49	37,08
	акт	Напиток фруктово-ягодный	200		100	0,70	0,20	24,44
	акт	Батон школьный	50		120	4	0,5	25
		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого		720	68,00 Р	743	27,6	19	117,94
Полдник	685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
	769	Булочка домашняя	50		197	3,75	6,6	30,45
		Фрукты запеченные	100		81	0,2		19,6
	Итого		350	32,00 Р	339	4,15	6,62	65,05

ав. производством

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №10"
Малько Г.Н.

Ежедневное МЕНЮ

23.04.2025

1 неделя
Среда



1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		388	Котлеты рыбные с соусом	100		165	10,53	8,52	14,06
	гор.блюдо	520	Пюре картофельное	150		177	3,8	7,71	22,61
	гор.напиток	акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,6	0,06	29,79
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
				480	82,00 Р	572	18,33	16,69	82,03
Обед	закуска								
	1 блюдо	акт	Минестроне	200		104	5,2	4,4	10,8
	2 блюдо	388	Котлеты рыбные с соусом	100		165	10,53	8,52	14,06
	гарнир	520	Пюре картофельное	150		177	3,8	7,71	22,61
	гор.напиток	акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,60	0,06	29,79
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				710	100,00 Р	741,5	25,93	21,39	106,33
				1220	97,00 Р	1483	51,86	42,78	212,66

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		103	Котлеты студенческие	100		200	12,9	15,28	11,4
		520	Пюре картофельное	150		163	3,15	6,75	21,9
		акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,6	0,06	29,79
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			550	135,00 Р	669	24,85	23,64	114,19
Обед		акт	Минестроне с гречками	250		180	8	5,75	23,13
		103	Котлеты студенческие	100		200	12,9	15,28	11,4
		520	Пюре картофельное	150		163	3,15	6,75	21,9
		71	Овощи по сезону	100		16	0,8	0	3,4
		акт	Компот из смеси сухофруктов	200		124	0,6	0,06	29,79
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			880	165,00 Р	867	31,65	28,59	129,065

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Закуска из овощей	100		48	1,1	2,79	4,5
		466	Отбивная из кур с сыром	85		174	16	11	1
		520	Пюре картофельное	180		197	3,78	8,1	26,28
		685	Чай с сахаром	180		26,8	0,2	0	6,4
		акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
		акт	Булочка Комплексная	50	192,00 Р	280	6,5	11,2	45,9
	Итого			625	178,00 Р	831,3	30,98	33,49	99,65

Дети с ОВЗ

Завтрак		302	Каша молочная пшеница с фруктами	200/100		370	8,79	7,77	74,38
		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
			Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			250	32,00 Р	549	12,79	8,24	115,33
Обед		акт	Минестроне с гречками	250		144	6,40	4,60	18,50
		388	Рыбные тефтели с соусом	100		161	10,53	8,52	14,06
		512	Рис припущенный	200		279	4,94	5,78	51,89
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
			Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	20		44	1,60	0,20	9,00
	Итого			820	68,00 Р	810	27,53	19,58	134,65
Полдник		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
		770	Булочка дорожная	50		193	3,55	7,4	28,05
			Фруктово-ягодный десерт/кондитерское изделие	100		78	13,5	0,6	6,5
	Итого			350	32,00 Р	332	17,25	8,02	49,55
	Итого			500	32,00 Р	603	34,3	16,02	84,1

Зав. производством



Ежедневное МЕНЮ

24.04.2025

1 неделя
Четверг



1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Запеканка творожная с соусом	200		365	28,13	10,55	30,74
	гор.напиток	685	Чай с сахром	200		61	0,2	0,02	15
	хлеб	428	Булочка школьная	100		128	4,1	1,6	26,4
Обед	закуска			500	82,00 Р	554	32,43	12,17	72,14
	1 блюдо	110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200		92	1,66	4,91	10,56
	2 блюдо	акт	Фрикадельки из птицы с соусом	90		191	11,58	4,77	6,96
	гарнир	510	Каша гречневая вязкая	180		176	5,55	6,01	25,01
	гор.напиток	685	Чай с сахром	200		61	0,20	0,02	15,00
	хлеб	акт	Батон школьный	50		120	3,8	0,45	25,95
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				750	100,00 Р	706,00	25,19	16,46	96,98

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		71	Овощи по сезону	100		16	0,8	0	3,4
	акт		Наггетсы	100		205	18,7	15,3	0,6
	516		Макаронные изделия отварные	180		255	0,98	5,39	44,5
	акт		Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	акт		Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого								
Обед		110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	630	135,00 Р	694	24,35	21,16	98,89
	акт		Наггетсы	250		131	1,96	8,09	14,75
		516	Макаронные изделия отварные	100		205	18,7	15,3	0,6
		71	Овощи по сезону	180		255	0,98	5,39	44,5
	акт		Напиток из ягод	100		16	0,8	0	3,4
	акт		Батон школьный	200		100	0,07	0,02	24,44
			Хлеб ржаной	50		118	3,8	0,45	25,95
				30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			910	165,00 Р	891	28,71	29,55	127,14

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Салат "Юля"	120		199	0,9	1,36	3,2
		110	Борщ из свежей капусты со смет	200		92	1,66	4,91	10,56
		685	Чай с сахаром	180		26,8	0,2	0	6,4
	акт		Сосиска в тесте	100		298	5,2	12	15
	акт		Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			650	192,00 Р	733,8	11,76	18,72	61,11

Дети с ОВЗ

		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Закуска из овощей	100		78	1,83	4,5	7,5
		516	Макаронные изделия отварные	180		255	0,98	5,39	44,5
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
			Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
	Итого			530	32,00 Р	515	6,87	10,37	93,2
Обед		110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200		92	1,66	4,91	10,56
	акт		Мясо по-купечески	220		335	21,6	16,01	37,5
	акт		Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	акт		Батон школьный	50		120	4	0,5	25
	Итого			30		66	2,40	0,30	13,50
Полдник		685	Чай с сахаром	700	68,00 Р	713	29,73	21,74	111
		107	Булочка ванильная	200		61	0,2	0,02	15
			Фрукты запеченные	50		172	3,95	4,25	29,05
	Итого			100		81	0,2		19,6
				350	32,00 Р	314	4,35	4,27	63,65

Зав. производством

Ежедневное МЕНЮ

25.04.2025

1 неделя

Пятница



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №107
Малица В.Н.

1-4 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		451	Биточки с соусом	90		157	8,83	8,3	11,04
	гор.блюдо	512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
	гор.напиток	акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
				500	82,00 Р	614	16,76	13,92	97,75
Обед	закуска								
	1 блюдо	135	Суп из овощей со сметаной	200		88	1,66	3,63	9,16
	2 блюдо	451	Биточки с соусом	90		157	8,83	8,3	11,04
	гарнир	512	Рис припущенный	180		251	4,46	5,2	46,7
	гор.напиток	акт	Напиток из ягод	200		100	0,07	0,02	24,44
	хлеб	акт	Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
				730	100,00 Р	767,50	20,82	17,85	120,41

5-11 Класс

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Голень куриная запеченная	100		135	11,5	8,57	4,9
		510	Каша гречневая вязкая	200		196	6,17	6,68	27,78
		686	Чай с сахаром	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			600	135,00 Р	577	26,13	16,83	99,03
Обед		135	Суп из овощей со сметаной	250		110	2,08	4,54	11,45
		акт	Голень куриная запеченная	100		135	11,5	8,57	4,9
		510	Каша гречневая вязкая	200		196	6,17	6,68	27,78
		686	Чай с сахаром	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	50		118	3,8	0,45	25,95
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
			Булочка комплексная	50		64	4,4	1,1	25,15
	Итого			880	165,00 Р	508			

Комплекс усиленного питания

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		акт	Манты с соусом	85	76,00 Р	291	14,2	7,1	18,5
		акт	Горячий бутерброд	100	70,00 Р	297	7,01	3,39	31
		685	Чай с сахаром	180	6,00 Р	64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	30	4,00 Р	105,5	3,4	0,4	15,57
					192,00 Р				

Дети с ОВЗ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Таб 4	Каша молочная пшеничная с маслом	200		249	7,5	6,33	40,43
		685	Чай с сахаром	200		55	0,18	0,02	13,54
			Батон школьный	30		105,5	3,4	0,4	15,57
	Итого			430	32,00 Р	409,5	11,08	6,75	69,54
Обед		135	Суп из овощей со сметаной	200		88	1,66	3,63	9,16
		451	Котлеты с соусом	90		177	10,2	9,51	11,88
		512	Рис припущенный	150		209	3,72	4,33	38,66
		686	Чай с сахаром и лимоном	200		64	0,26	0,03	15,25
		акт	Батон школьный	50		120	4	0,5	25
			Хлеб ржаной	30		66	2,40	0,30	13,50
	Итого			720	68,00 Р	724	22,24	18,3	113,45
Полдник		685	Чай с сахаром	200		61	0,2	0,02	15
		428	Булочка школьная	100		123	3,41	1,33	24,5
			Йогурт "Нежный"	100		94	2,5	1,2	18,1
	Итого			400	32,00 Р	278	6,11	2,55	57,6