

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №16

Жарич Л.А



Меню

День 1

« _____ » 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
40/20/10 40/20/10	Горячий будерброд с сыром и маслом(батон «молочный» йодовый»	пор.	
200/250	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	пор.	
150/200	Чай с лимоном, с сахаром	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
507/577	Пищевая ценность завтрака: Белки-17,54г/20,99г; Жиры -21,75г/22,96г; Углеводы- 83,72г/104,9г; Калорийность – 601,3ккал./710,6ккал		
Стоимость:			
Обед			
100/100	салат из свежих помидор со сладким перцем	пор.	
200/35 250/35	Суп лапша-домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	пор.	
250/300	Рыба , запеченная с картофелем	пор.	
200/200	компот из яблок и вишни	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
865/995	Пищевая ценность обеда: Белки-34,55/40,82 г; Жиры -33,86/38,8г; Углеводы- 92,27/116,1г; Калорийность – 812,7/976 ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
20/20	Печенье нарезное	пор.	
200/200	кисломолочный продукт (ряженка)	пор.	
100/100	Фрукты свежие (яблоко)	Пор.	
320/320	Пищевая ценность полдник: Белки-7,54г/7,54г; Жиры -8,5г, 8,5г; Углеводы- 32,18/32,18г; Калорийность – 238,2/238,2 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1692/1942	Пищевая ценность дня: Белки- 59,63/69,35 г; жиры -64,11/70,26г; Углеводы-208,57/253,18 г; Калорийность – 1652,2ккал/1924,8ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ№16

Жарич Л.А.



Меню

День 2

« _____ » 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	пор.	
150/5 150/5	Омлет натуральный, с маслом	пор.	
150/200	Какао с молоком	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
100/100	Фрукты свежие (апельсин)		
605/685	Пищевая ценность завтрака: Белки-25,14г/226,9г; Жиры -22,76г/22,98г; Углеводы- 65,79г/76,69г; Калорийность – 572,62ккал./626,02ккал		
Стоимость:			
Обед			
60/100	Винегрет овощной	пор.	
200/250	суп гороховый	пор.	
100/5 100/5	Биточки (из говядины), с маслом	пор.	
75/75 100/100	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)		
200/200	Напиток брусники	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
795/965	Пищевая ценность обеда: Белки-31,98/37,22 г; Жиры -31,44/37,42г; Углеводы-99,48/128,32г; Калорийность – 808,64/999ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
40/40	Булочка «янтарная»	пор.	
200/200	Чай с сахаром	пор.	
100/100	Сок фруктовый (овощной)	Пор.	
445/445	Пищевая ценность полдник: Белки-4,86г/4,86г; Жиры -2,3г/ 2,3г; Углеводы-49,04/49,04г; Калорийность – 236,4/236,4 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1845/2095	Пищевая ценность дня: Белки- 61,98/68,98 г; жиры -56,5/62,7г; Углеводы-214,31/257,35 г; Калорийность – 1617,66ккал/1874,42ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СПШ №16

Жарич Л.А.



Меню

День 3

« ____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
100/100	Перец сладкий	пор.	
160/200	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	пор.	
200/200	Кофейный напиток с молоком	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
540/590	Пищевая ценность завтрака: Белки-23,9г/27,86г; Жиры -19,46г/23,48г; Углеводы- 72,52г/815г; Калорийность – 560,2ккал./647,2ккал		
Стоимость:			
Обед			
100/100	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие огурцы свежие)	пор.	
200/250	Суп с рыбными консервами	пор.	
250/280	Птица(цыпленок-бройлера) тушеная с овощами в соусе	пор.	
200/200	Кисель из черной смородины	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
830/930	Пищевая ценность обеда: Белки-31,66/36,7г; Жиры -27,44/35,39г; Углеводы- 115,97/138,07г; Калорийность – 816,2/997,7ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
100/100	Фрукты свежие (бананы)	пор.	
36/36	Пирожки печеные с яблоками	пор.	
200/200	Кисломолочный продукт (кефир)	Пор.	
336/356	Пищевая ценность полдник: Белки-9,2г/9,5г; Жиры -7,6г/ 7,7г; Углеводы- 46,8/51г; Калорийность – 299/318,2 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1706/1876	Пищевая ценность дня: Белки- 64,76/74,06 г; жиры -61,08/69,49г; Углеводы-209,64/239,67 г; Калорийность – 1653,7ккал/1881,9ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СПШ №16

Жарич Л.А.



Меню

День 4

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
60/100	Бутерброд с маслом	пор.	
130/20 150/50	Пудинг из творог, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	пор.	
150/200	Чай с молоком	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
150/150	Фрукты свежие (груша)		
550/600	Пищевая ценность завтрака: Белки-29,04г/24,34г; Жиры -28,02г/24,47г; Углеводы- 90,47г/71,62г; Калорийность – 597,47ккал./723,97ккал		
Стоимость:			
Обед			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	пор.	
200/250	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	пор.	
100/120	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	пор.	
150/200	Картофельное пюре		
200/200	Напиток витаминизированный «витошка»	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
910/1045	Пищевая ценность обеда: Белки-31,61/37 г; Жиры -22,15/27,86г; Углеводы- 109,55/122,62г; Калорийность – 770/895,3ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
50/50	булочка зерновая	пор.	
200/200	Чай с сахаром	пор.	
100/100	Сок фруктовый (овощной)	Пор.	
450/450	Пищевая ценность полдник: Белки-5,1г/5,1г; Жиры -2г/ 2г; Углеводы- 55,5/55,5г; Калорийность – 260/260 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1910/2095	Пищевая ценность дня: Белки- 71,14/661,05 г; жиры -57,88/48,62г; Углеводы-268,59/236,67 г; Калорийность – 1879ккал/1627,47ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СПШ№16

Жарич Л.А.



Меню

День 5

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
40/20/10 40/20/10	Бутерброд с джемом, с маслом	пор.	
200/5 250/5	Суп молочный с вермишелью	пор.	
150/200	Чай с лимоном	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
555/627	Пищевая ценность завтрака: Белки-12,6г/14,19г; Жиры -16,07г/17,13г; Углеводы- 100,93г/109,66г; Калорийность – 599,44ккал./650,3ккал		
Стоимость:			
Обед			
60/100	Салат из овощей с кукурузой	пор.	
200/250	Рассольник по-ленинградски	пор.	
100/120	Гуляш	пор.	
150/200	Рис отварной		
200/200	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
780/940	Пищевая ценность обеда: Белки-26,23/31,67г; Жиры -27,44/35,39г; Углеводы- 115,97/138,07г; Калорийность – 816,2/997,7ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
110/110	Фрукты свежие (апельсин)	пор.	
40/40	Булочка розовая	пор.	
200/200	Кисломолочный продукт (ряженка)	Пор.	
300/350	Пищевая ценность полдник: Белки-862г/10,07г; Жиры -6,14г/ 7,74г; Углеводы- 36,91/38,91г; Калорийность – 243,25/271,5 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1635/1917	Пищевая ценность дня: Белки- 47,45/55,93 г; жиры -49,65/60,26г; Углеводы-253,81/286,64 г; Калорийность – 1658,99ккал/1919,5ккал .		

Зав производством _____ /



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СПН №16

Жарич Л.А.

Меню

День 7

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
60/100	Салат из зеленого горошка	пор.	
150/200	Макароны запеченные с сыром	пор.	
200/200	Какао с молоком	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
	Фрукты свежие (апельсин)		
570/650	Пищевая ценность завтрака: Белки-23,01г/19,31г; Жиры -15,43г/11,73г; Углеводы- 90,86г/83,14г; Калорийность – 599,42ккал./520,62ккал		
Стоимость:			
Обед			
100/100	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	пор.	
200/10 250/10	Свекольник со сметаной	пор.	
200/200	Мясо духовое	пор.	
200/200	Компот из свежей груши		
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
860/970	Пищевая ценность обеда: Белки-33,23/28,28 г; Жиры -28,94/26,27г; Углеводы-124,31/104,40г; Калорийность – 891,20/767,40 ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
80/100	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	пор.	
200/200	чай без сахара	пор.	
20/50	Кондитерские изделия (мармелад жележный, зефир, пастила)	пор.	
300/350	Пищевая ценность полдник: Белки-10,72г/8,57г; Жиры -9,42 г/7,53г; Углеводы- 58,7 г/32,0г; Калорийность – 362,75/230,75 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1730/1730	Пищевая ценность дня: Белки- 66,96/56,16 г; Жиры -53,79/45,53 г; Углеводы-219,5/273,9 г; Калорийность – 1853,37ккал/1518,77ккал.		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ№16

Жарич Л.А.



Меню

День 8

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
60/100	Салат из зеленого горошка	пор.	
150/200	Макароны запеченные с сыром	пор.	
200/200	Какао с молоком	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
100/100	Фрукты свежие (апельси)		
570/650	Пищевая ценность завтрака: Белки-19,37г/23,01г; Жиры -11,73г/15,43г; Углеводы- 83,14г/90,86г; Калорийность – 520,62ккал./599,42ккал		
Стоимость:			
Обед			
100/100	салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	пор.	
200/10 250/10	Свекольник со сметаной	пор.	
250/280	Мясо духовое	пор.	
200/200	Компот из свежей груши		
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
860/970	Пищевая ценность обеда: Белки-33,23/28,28 г; Жиры -28,94/26,27г; Углеводы-124,31/104,40г; Калорийность – 891,20/767,40 ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
80/100	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	пор.	
200/200	Чай без сахара	пор.	
50/20	Кондитерское изделие (мармелад)	Пор.	
300/350	Пищевая ценность полдник: Белки-10,72г/8,53г; Жиры -7,53г/9,42г; Углеводы- 32,0/58,7г; Калорийность – 362,75/230,75 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1730/1730	Пищевая ценность дня: Белки- 66,69/56,16 г; Жиры -53,79/45,53г; Углеводы-219,5/273,9 г; Калорийность – 1853,37ккал/1518,77ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ№16

Жарич Л.А.



Меню

День 9

« _____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
40/10 40/10	Бутерброд с маслом	пор.	
150/5 200/5	Вареники ленивые отварные	пор.	
200/200	Чай с лимоном	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
637/687	Пищевая ценность завтрака: Белки-27,5г/34,76г; Жиры -19,51г/22,23г; Углеводы- 96,68г/114,18г; Калорийность – 787,97ккал./665,07ккал		
Стоимость:			
Обед			
60/100	Овощи натуральные свежие (огурец)	пор.	
200/25/250/50	Суп с клецками	пор.	
100/30 120/40	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	пор.	
150/200	Рис отварной		
200/200	Кисель из черной смородины		
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
850/1040	Пищевая ценность обеда: Белки-42,33/32,86 г; Жиры -27,72/21,02г; Углеводы- 138,37/116,07г; Калорийность – 927,1/783,7 ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
36/36	Пирожки печеные с яблоками	пор.	
200/200	Кисломолочный продукт (ряженка)	пор.	
150/150	Фрукты свежие(груша)	пор.	
386/386	Пищевая ценность полдник: Белки-8,3г/8,3г; Жиры -7,55 г/7,55г; Углеводы- 41,34 г/41,31г; Калорийность – 268,5/268,5 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1823/2113	Пищевая ценность дня: Белки- 85,39/68,66 г; Жиры -57,5/48,08 г; Углеводы-298,89/254,99 г; Калорийность – 2028,57ккал/1717,27ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СПН №16

Жарич Л.А.



Меню

День 10

« ____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
40/20/10 40/20/10	Бутерброд с джемом, с маслом	пор.	
150/200	Каша вязкая молочная овсяная	пор.	
200/200	Бразильский горячий шоколад	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
100/100	Фрукты свежие (яблоко)		
575/525	Пищевая ценность завтрака: Белки-17,79г/15,79г; Жиры -28,66г/25,86г; Углеводы- 97,95г/83,65г; Калорийность – 700ккал./634ккал		
Стоимость:			
Обед			
100/100	Салат картофельный с сельдью	пор.	
200/10 250/10	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	пор.	
100/5 90/5	Котлета рубленая из птицы с маслом	пор.	
150/200	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)		
200/200	Напиток из плодов шиповника		
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
770/985	Пищевая ценность обеда: Белки-31,91/27,59 г; Жиры -45,22/38,5г; Углеводы- 107,77/91,69г; Калорийность – 966,58/824,5 ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
100/50 75/20	Блинчики с молоком	пор. пор.	
200/200	Чай с лимоном	пор.	
302/357	Пищевая ценность полдник: Белки-12,1г/7,9г; Жиры -9,7 г/6,4г; Углеводы- 61,0г/36,5г; Калорийность – 380,0/235,5 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1597/1917	Пищевая ценность дня: Белки- 61,8/51,3 г; Жиры -83,6/70,8г; Углеводы-260,7/211,8 г; Калорийность – 2046,6ккал/1694,0ккал .		

Зав производством _____ / _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ№16

Жарич Л.А.



Меню

День 11

« ____ » _____ 2024 г.

Возрастная группа 7-11 лет лет/12 лет и старше

Выход, г	Наименование	Ед.изм.	Цена, руб.
Завтрак			
60/100	Перец сладкий	пор.	
100/100	Печень по-строгановски	пор.	
150/200	Спагетти отварные с маслом	пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
40/50	Хлеб ржано-пшеничный «Йодовый»	пор.	
200/200	Какао с молоком	Пор.	
580/540	Пищевая ценность завтрака: Белки-31,62г/28,76г; Жиры -20,08г/19г; Углеводы- 103,49г/84,86г; Калорийность – 720,02ккал./624,52ккал		
Стоимость:			
Обед			
100/100	салат из белокочанной капусты (с морковью)	пор.	
200/250	Рассольник по-ленинградски	пор.	
250/280	Рыба (горбуша) запеченная с томатами	пор.	
150/200	Картофельное пюре	Пор.	
200/200	Компот из свежих плодов (яблоки, апельсины)	Пор.	
50/60	Хлеб пшеничный «Йодовый»	пор.	
30/50	Хлеб ржано-пшеничный	пор.	
885/1025	Пищевая ценность обеда: Белки-38,19/31,44 г; Жиры -34,69/28,27г; Углеводы- 126,73/101,2г; Калорийность – 927,7/786,1 ккал.		
Стоимость:			
Полдник			
36/36	Булочка розовая	пор.	
200/200	Кисломолочный напиток (йогурт)	пор.	
100/100	Фрукты свежие (бананы)	Пор.	
340/360	Пищевая ценность полдник: Белки-13,08г/12,78г; Жиры -6,27г, 6,62г; Углеводы- 61,2/57г; Калорийность – 359,4/340,2 ккал.		
Стоимость:			
Итого:			
1960/1765	Пищевая ценность дня: Белки- 82,89/12,78 г; Жиры -61,49/53,89г; Углеводы-291,42/243,06 г; Калорийность – 2052,12ккал/1750,82ккал .		

Зав производством _____ / _____