

Директор школы №15: О.И. Солнышкина  
 О.А. Ожигова

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Оладьи	140	10,89	13	58,04	373,00
Соус фруктовый(повидло)	60	0,12	0	19,40	73,93
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02
Чай с лимоном	200	0,02	0	9,82	37,51
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>11,63</b>	<b>14</b>	<b>104,66</b>	<b>557,46</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	100	0,73	0	1,90	11,83
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	97,78
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,1	0	5,0	19,22
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>23,24</b>	<b>31</b>	<b>113,53</b>	<b>821,75</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,88</b>	<b>60</b>	<b>288,65</b>	<b>1867,21</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова



Директор школы №5 ОУ  
 О.А. Чувашкина

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

## 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Печенье	20	1,50	2	15,3	84,45
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26
Каша жидкая молочная пшенная	250	8,60	9,68	42,5	288,90
Чай с молоком сгущеным	200	1,6	1,92	12,52	71,71
Соус фруктовый ( из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>15,1</b>	<b>17</b>	<b>89,40</b>	<b>565,28</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	100	3,1	0	6,5	40,20
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50
Зрза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,02	0	9,79	37,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>28,0</b>	<b>32</b>	<b>118,39</b>	<b>860,82</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88,00
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61,00
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215,00
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>4,13</b>	<b>13</b>	<b>56,56</b>	<b>364,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>47,25</b>	<b>62</b>	<b>264,35</b>	<b>1790,10</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова



Директорский  
№ 25  
О.А. Чувилева

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,95</b>	<b>10</b>	<b>118,89</b>	<b>597,48</b>
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	100	0,60	0,20	4,20	21,40
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	<b>862,5</b>	<b>31,86</b>	<b>26,34</b>	<b>137,3</b>	<b>879,25</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	263
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>7,17</b>	<b>6</b>	<b>76,52</b>	<b>403</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,98</b>	<b>42</b>	<b>332,74</b>	<b>1 880</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



И.А. Ожигова



Директор школы № 5 О.А. Буланова

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14
Макароны отварные	180	5,12	5,92	39,24	224,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с молоком сгущеным	200	1,64	1,92	12,52	71,71
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532,5</b>	<b>18,57</b>	<b>26,46</b>	<b>79,38</b>	<b>616,00</b>
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	100	3,00	0,20	6,40	40,10
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,0	0,02	9,8	37,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>27,46</b>	<b>38,51</b>	<b>98,84</b>	<b>838,72</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>15,01</b>	<b>15</b>	<b>70,46</b>	<b>488</b>
<b>Итого за день</b>		<b>61,04</b>	<b>80</b>	<b>248,68</b>	<b>1 943</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова



Директор школы №5 ОУ  
О.А. Бурдасова

## МЕНЮ дети от 12 до 18 лет

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>542,50</b>	<b>24,42</b>	<b>14,52</b>	<b>114,4</b>	<b>620,60</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	100	2,40	0,20	12,50	62,00
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>26,53</b>	<b>41,54</b>	<b>151,7</b>	<b>1063,66</b>
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52
Пирожок с конфитюром	100	5,7	5	39,07	229
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>6,16</b>	<b>5</b>	<b>71,12</b>	<b>369</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,11</b>	<b>61</b>	<b>337,22</b>	<b>2 053</b>

Директор



Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова