

Директор школы №35 О.А. Цубицкая



# МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Блинчики	150	7,8	9	44,59	322
Молоко сгущеное	25	1,80	2	13,88	79
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	5,06	21
<b>Итого за Завтрак</b>	525	10,29	12	80,93	495
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	60	0,40	0	1,12	7
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	200	3,12	4	12,73	100
Голубцы по-ярославски с мясом и соусом	240	16,25	21	14,96	268
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45
Чай	200	0,1	0	5,0	37
Пряник	50	3,0	2	38,6	183
<b>Итого за Обед</b>	835	28	29	108,80	766
<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>	430	15,01	15	70,46	488
<b>Итого за день</b>	1790	53,71	56	260,19	1 749

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



И.А. Ожигова

Директор школы №25 О.И. Зубилова



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная из риса и пшена	210	6,89	11	40,75	290
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183
Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,57	12,10	66
<b>Итого за Завтрак</b>	500	17,86	21	100,78	654
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	60	1,90	0	3,90	24
Рассольник ленинградский	200	2,42	4	13,45	101
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,97	22,63	142
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45
Комлот из сухофруктов	200	1,0	0	32,96	125
<b>Итого за Обед</b>	795	23,69	20	131,50	695
<b>Полдник</b>					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215
<b>Итого за Полдник</b>	390	4,13	13	56,56	364
<b>Итого за день</b>	1685	45,68	53	288,84	1 713

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова



Директор школы № 25  
О.А. Суворова



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	180	10,96	9	36,1	271
Печенье	60	4,50	6	46,0	253
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Фрукт	150	1	1	17,40	73
Чай	200	0,02	0	9,79	37
<b>Итого за Завтрак</b>	610	17,40	16	118,72	680
<b>Обед</b>					
Помидоры свежие	60	0,4	0	2,53	13
Борщ с капустой и картофелем	200	2,09	5	10,58	91
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	274
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	4,3	46,26	247
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63
Компот из свежих плодов	200	0,39	0	28,30	110
<b>Итого за Обед</b>	742,5	25,30	29	114,72	797
<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>	430	7,17	6	76,52	403
<b>Итого за день</b>	1782,5	49,87	51	309,96	1 880

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова



Директор школы №25: О.И. Солнышкина  
 О.А. Ожигова



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Наггетсы с соусом	100	11,08	9	12,8	138
Картофельное пюре	160	3,4	4,02	23,2	141
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	126
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>20,66</b>	<b>14</b>	<b>82,53</b>	<b>489</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая	60	0,70	0	3,70	20
Суп фасолевый	200	4,30	4	17,5	122
Плов с мясом	240	17,54	33	76,56	675
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	63
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,08	0,02	4,95	19
<b>Итого за Обед</b>	<b>752,5</b>	<b>26,09</b>	<b>38</b>	<b>125,59</b>	<b>944</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>1727,5</b>	<b>61,76</b>	<b>68</b>	<b>278,6</b>	<b>1 921</b>

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством

И.А. Ожигова



Директор школы  
О.А. Чувилева



## МЕНЮ дети от 7 до 11 лет

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая геркулесовая	200	6,38	9	29,1	221
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115
Фрукт	150	0,60	0,6	17,40	73
Какао с молоком сгущенным	200	3,1	3,14	19,94	116
<b>Итого за Завтрак</b>	590	16,69	18	75,82	525
<b>Обед</b>					
Горошек консервированный	60	1,86	0	3,90	24
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	5	12,32	97
Котлета Рыжик с соусом	100	9,49	18	12,91	246
Картофель отварной	150	3,04	3,86	26,61	152
Хлеб пшеничный	40	2,6	0	18,76	90
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,11	126
Чай	200	0,0	0	9,79	37
<b>Итого за Обед</b>	815	23,2	27	111,40	771
<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>	430	6,16	5	71,12	369
<b>Итого за день</b>	1835	46,05	51	258,34	1 665

Директор

Солнышкина О.И.

Зав. производством



И.А. Ожигова