



Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А. С.



МЕНЮ

9 июня 2025г

День 1 (Понедельник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого:	520	21,8	18,4	83,2	585,9

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,5	6,2	49,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	146	28,7	16,3	135,1	802,9

Полдник

1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8
	Итого:	250	4,40	3,80	37,20	200,80
	Итого за день		54,9	38,5	255,5	1589,6



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова



УТВЕРЖДАЮ
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

10 июня 2025г

День 2 (Вторник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	500	16,50	22,70	83,10	601,60

Обед

1	Салат "Осенний"	60	1,1	2,6	7,8	58,5
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4
4	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	740	21,70	23,30	92,80	667,00

Полдник

1	Выпечка в ассортименте	50	6,2	3,7	21,5	144,1
2	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	14,1	57,6
	Итого:	250	6,40	3,80	35,60	201,70
	Итого за день		44,6	49,8	211,5	1470,3



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А. С.



МЕНЮ

11 июня 2025г

День 3 (среда)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4
2	Соус вишневый	30	0,1	0,0	10,6	43,2
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого:	510	27,30	24,70	60,50	573,20

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	60	2,1	3,5	7,5	69,4
2	Суп из овощей	200	2,3	4,8	12,9	103,9
3	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	830	25,90	17,90	136,00	807,90

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1
2	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,1	0,0	8,6	34,9
	Итого:	250	3,30	1,80	30,60	152,00
	Итого за день		56,5	44,4	227,1	1533,1



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

16 июня 2025г

День 6 (понедельник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Выпечка в ассортименте	50	6,2	3,7	21,5	144,1
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:	500	21,10	16,80	83,30	568,30

Обед

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,5	6,0	49,3
2	Суп куриный	200	6,1	5,6	10,9	118,1
3	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,5
4	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	830	35,20	18,00	148,60	896,50

Полдник

1	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого:	220	1,50	2,00	35,50	165,90
	Итого за день		57,8	36,8	267,4	1630,7



СОШ №11"
В.Н. Варенова

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.



МЕНЮ

17 июня 2025г

День 7 (вторник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Творог для детского питания	50	9,0	4,5	1,5	84,5
4	Зефир Ванильный	20	0,2	0,0	16,0	65,2
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
Итого:		510	20,80	19,30	75,30	560,50

Обед

1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	2,5	3,9	40,6
2	Рассольник ленинградский	200	2,2	3,2	15,2	98,6
3	Тефтели с рисом	100	12,2	9,8	11,7	183,4
4	Капуста тушеная	150	3,2	6,2	10,5	110,7
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
Итого:		790	23,90	23,40	100,20	706,30

Полдник

1	Выпечка в ассортименте	50	4,4	3,8	24,4	149,0
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8
Итого:		250	4,40	3,80	37,20	200,80
Итого за день			49,1	46,5	212,7	1467,6



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова



Утверждаю:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

18 июня 2025г

День 8 (среда)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	500	17,70	25,80	80,30	623,90

Обед

1	Салат из сборных овощей	60	0,9	2,5	2,7	36,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	760	22,40	23,30	91,40	664,40

Полдник

1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	23,5	94,8
	Итого:	210	0,40	0,80	31,70	135,60
	Итого за день		40,5	49,9	203,4	1423,9



В.Н. Варенова



МЕНЮ

19 июня 2025г

День 9 (четверг)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Выпечка	50	4,4	3,8	26,5	157,7
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	510	29,80	28,00	67,20	640,10

Обед

1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	60	0,9	2,5	2,4	35,3
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	3,3	14,9	105,7
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4
4	Плов куриный	200	19,0	21,4	39,1	424,7
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	720	30,80	28,80	114,10	838,00

Полдник

1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
2	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	14,8	61,6
	Итого:	220	2,00	2,00	29,70	145,00
	Итого за день		62,6	58,8	211,0	1623,1



СОЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.



МЕНЮ

20 июня 2025г

День 10 (пятница)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:	550	16,80	17,90	64,90	486,50

Обед

1	Винегрет	60	1,0	2,5	5,5	48,3
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,1	11,0	89,2
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	90	16,1	7,3	2,8	141,3
4	Рис отварной	150	5,8	4,4	37,0	211,0
5	Напиток фруктовый	200	0,2	0,1	14,1	57,6
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	780	30,40	20,00	110,80	744,10

Полдник

1	Выпечка	50	3,2	1,8	22,0	117,1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3
	Итого:	250	3,60	1,90	40,50	193,40
	Итого за день		50,8	39,8	216,2	1424,0



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

23 июня 2025г

День 1 (Понедельник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, ккал
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0
2	Кофейный напиток злаковый на сгущенном	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого:	520	21,8	18,4	83,2	585,9

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,5	6,2	49,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	146	28,7	16,3	135,1	802,9

Полдник

1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8
	Итого:	250	4,40	3,80	37,20	200,80
	Итого за день		54,9	38,5	255,5	1589,6



Д.Н. Варенова



МЕНЮ

24 июня 2025г

День 2 (Вторник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
Итого:		500	16,50	22,70	83,10	601,60

Обед

1	Салат "Осенний"	60	1,1	2,6	7,8	58,5
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
Итого:		740	21,70	23,30	92,80	667,00

Полдник

1	Выпечка в ассортименте	50	6,2	3,7	21,5	144,1
2	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	14,1	57,6
Итого:		250	6,40	3,80	35,60	201,70
Итого за день			44,6	49,8	211,5	1470,3



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №11"
В.Н. Варенова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

25 июня 2025г

День 3 (среда)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4
2	Соус вишневый	30	0,1	0,0	10,6	43,2
3	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
4	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого:	510	27,30	24,70	60,50	573,20

Обед

1	Салат картофельный с ветчиной	60	2,1	3,5	7,5	69,4
2	Суп из овощей	200	2,3	4,8	12,9	103,9
3	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,8	2,9	6,8	92,6
4	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	830	25,90	17,90	136,00	807,90

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1
2	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,1	0,0	8,6	34,9
	Итого:	250	3,30	1,80	30,60	152,00
	Итого за день		56,5	44,4	227,1	1533,1



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

26 июня 2025г

День 4 (четверг)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Выпечка п/п	50	4,4	3,8	26,5	157,7
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
	Итого:	500	20,20	18,90	106,90	678,30

Обед

1	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	1,0	2,5	3,4	39,6
2	Суп картофельный с фасолью	200	4,0	3,5	14,3	104,2
3	Рагу из мяса птицы	200	9,2	3,4	25,6	169,8
4	Компот из плодов свежих (апельсины)	200	0,3	0,1	10,4	43,3
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	780	22,40	11,90	114,10	651,80

Полдник

1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
2	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	7,4	30,2
	Итого:	220	1,60	2,10	22,30	113,60
	Итого за день		44,2	32,9	243,3	1443,7



УТВЕРЖДАЮ
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.



МЕНЮ

27 июня 2025г

День 5 (пятница)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Омлет с сыром запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	510	32,50	35,70	64,50	709,90

Обед

1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,1	2,6	8,3	60,9
2	Уха ростовская	200	5,6	3,4	11,4	98,7
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	8,4	7,8	11,6	150,2
4	Каша гречневая	150	6,3	5,4	28,6	187,8
5	Напиток фруктовый	200	0,0	0,0	12,0	48,0
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	790	26,60	20,80	112,30	742,30

Полдник

1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3
	Итого:	210	0,40	0,80	16,60	75,10
	Итого за день		59,5	57,3	193,4	1527,3



МЕНЮ

30 июня 2025г

День 6 (понедельник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Выпечка в ассортименте	50	6,2	3,7	21,5	144,1
3	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,8	13,7	104,9
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
Итого:		500	21,10	16,80	83,30	568,30

Обед

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,5	6,0	49,3
2	Суп куриный	200	6,1	5,6	10,9	118,1
3	Тефтели рыбные	100	14,1	2,9	17,2	151,5
4	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
Итого:		830	35,20	18,00	148,60	896,50

Полдник

1	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого:		220	1,50	2,00	35,50	165,90
Итого за день			57,8	36,8	267,4	1630,7



01 июля 2025г

Завтрак

Обед

Полдник

1	Выпечка в ассортименте	50	4,4	3,8	24,4	149,0
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8
	Итого:	250	4,40	3,80	37,20	200,80
	Итого за день		49,1	46,5	212,7	1467,6



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №11"
И.В. Варенова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

МЕНЮ

02 июля 2025г

День 8 (среда)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша рисовая	200	6,1	6,9	43,4	260,5
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Сыр	30	7,0	8,9	0,0	107,5
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	500	17,70	25,80	80,30	623,90

Обед

1	Салат из сборных овощей	60	0,9	2,5	2,7	36,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4
4	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	8,4	34,3
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	760	22,40	23,30	91,40	664,40

Полдник

1	Ирис	10	0,3	0,8	8,2	40,8
2	Напиток смородиновый	200	0,1	0,0	23,5	94,8
	Итого:	210	0,40	0,80	31,70	135,60
	Итого за день		40,5	49,9	203,4	1423,9



МЕНЮ

03 июля 2025г

День 9 (четверг)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Омлет	200	20,9	22,5	3,9	301,4
2	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0
3	Выпечка	50	4,4	3,8	26,5	157,7
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	510	29,80	28,00	67,20	640,10

Обед

1	Салат из капусты нового урожая и сладкого перца	60	0,9	2,5	2,4	35,3
2	Суп картофельный с горохом	190	4,1	3,3	14,9	105,7
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,1	0,4	7,4	37,4
4	Плов куриный	200	19,0	21,4	39,1	424,7
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №3)	200	2,0	0,2	20,2	90,6
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	720	30,80	28,80	114,10	838,00

Полдник

1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
2	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	14,8	61,6
	Итого:	220	2,00	2,00	29,70	145,00
	Итого за день		62,6	58,8	211,0	1623,1



МЕНЮ

04 июля 2025г

День 10 (пятница)

Завтрак

№ п/п	Наименование	выход	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша гречневая молочная	200	7,1	9,5	25,4	215,1
2	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
Итого:		550	16,80	17,90	64,90	486,50

Обед

1	Винегрет	60	1,0	2,5	5,5	48,3
2	Суп крестьянский с крупой	200	2,1	4,1	11,0	89,2
3	Печень тушеная (говяжья) с соусом сметанным	90	16,1	7,3	2,8	141,3
4	Рис отварной	150	5,8	4,4	37,0	211,0
5	Напиток фруктовый	200	0,2	0,1	14,1	57,6
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
Итого:		780	30,40	20,00	110,80	744,10

Полдник

1	Выпечка	50	3,2	1,8	22,0	117,1
2	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	18,5	76,3
Итого:		250	3,60	1,90	40,50	193,40
Итого за день			50,8	39,8	216,2	1424,0



МЕНЮ

07 июля 2025г

День 1 (Понедельник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0
2	Кофейный напиток злаковый на сгущенном	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	35,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого:	520	21,8	18,4	83,2	585,9

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,5	6,2	49,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6
5	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	20,6	82,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	146	28,7	16,3	135,1	802,9

Полдник

1	Булочка "Любимая"	50	4,4	3,8	24,4	149,0
2	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	12,8	51,8
	Итого:	250	4,40	3,80	37,20	200,80
	Итого за день		54,9	38,5	255,5	1589,6

СОГЛАСОВАНО
Директор ИВБОУ "СОИ №11"
В.Н. Варенова



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.



МЕНЮ

08 июля 2025г

День 2 (Вторник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	ВЫХОД	белки,г	жиры,г	углеводы,г	калорийность,ккал
1	Каша пшенная	200	5,7	5,1	27,5	178,8
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9
4	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	35,8
5	Чай с молоком	200	2,4	2,6	9,8	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
	Итого:	500	16,50	22,70	83,10	601,60

Обед

1	Салат "Осенний"	60	1,1	2,6	7,8	58,5
2	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,0	6,7	60,7
3	Голубцы ленивые	200	13,3	15,9	20,8	279,4
5	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	17,1	71,7
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0
	Итого:	740	21,70	23,30	92,80	667,00

Полдник

1	Выпечка в ассортименте	50	6,2	3,7	21,5	144,1
2	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	14,1	57,6
	Итого:	250	6,40	3,80	35,60	201,70
	Итого за день		44,6	49,8	211,5	1470,3



Завтрак

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Филин Андрей Сергеевич
Филин А.С.

09 июля 2025г

Завтрак

Обед

Полдник

1	Ватрушка с повидлом	50	3,2	1,8	22,0	117,1
2	Компот из ягод быстрозамороженных	200	0,1	0,0	8,6	34,9
	Итого:	250	3,30	1,80	30,60	152,00
	Итого за день		56,5	44,4	227,1	1533,1