



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на**  
**02.09.2024, 16.09.2024, 30.09.2024, 14.10.2024, 28.10.2024, 11.11.2024, 25.12.2024, 09.12.2024,**  
**23.12.2024**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**  
**День 1 неделя 1**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	66,76	198	10	13	14
349	Компот из сухофруктов (75С)	200		93	1	0	22
144	Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60		51	1	3	5
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150 / 5		189	6	4	32

**ЗАВТРАК 5-11 классы**  
**ДЕНЬ 1 неделя 1**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	18	171,76	6,68	5,83	23,59
кисель	200		83,60	0,60	0,10	20,20
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**  
**ДЕНЬ 1 неделя 1**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10/5	25	135,95	3,51	7,16	12,96
компот из свежих яблок и изюма	200		118,4	0,25	0,12	28,87
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на**  
**03.09.2024, 17.09.2024, 01.10.2024, 15.10.2024, 29.10.2024, 19.11.2024, 03.12.2024, 17.12.2024**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**  
**День 2 неделя 1**

№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	66,76	331	14	15	32
376	Чай с сахаром	190/10		40	0	0	10
144	Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
9	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47	0	0	10

**ЗАВТРАК 5-11 классы**  
**ДЕНЬ 2 неделя 1**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	18	185,17	5,46	4,98	29,41
чай с сахаром с лимоном	185/10/5		41,32	0,11	0,02	10,15
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**  
**ДЕНЬ 2 неделя 1**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп лапша ПФ домашняя с мясом птицы	250/10	25	132,55	5,65	6,10	11,62
напиток из шиповника	200		48,20	0,68	0,28	10,78
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на

04.09.2024, 18.09.2024, 02.10.2024, 16.10.2024, 23.10.2024, 20.11.2024, 04.12.2024, 18.12.2024

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**

**День 3 неделя 1**

№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
260	Гуляш из говядины	50/50	66,76	221	10	15	10
377	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41	0	0	10
15,134	Хлеб ржаной с сыром	60		133	6	3	20
171	Каша гречневая рассыпчатая	150		214	4	2	40

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

**ДЕНЬ 3 неделя 1**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	18	176,10	5,68	2,85	31,96
компот из сухофруктов	200		166,00	0,83	0,11	40,02
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**

**ДЕНЬ 3 неделя 1**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
шушпа с говядиной /лопатка	250/10	25	173,31	5,04	8,32	18,63
компот из урюка	200		116,4	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на**

**05.09.2024, 19.09.2024, 03.10.2024, 17.10.2024, 24.10.2024, 07.11.2024, 21.11.2024, 05.12.2024,  
19.12.2024**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**

**День 4 неделя 1**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	66,76	198	10	13	14
376	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10		45	0	0	11
134	Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
144	Хлеб ржаной	40		79	3	0	16
ТТК	Свекла отварная дольками	60		29	1	0	6
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		150	3	6	20

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

**ДЕНЬ 4 неделя 1**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша геркулесовая с маслом сливочным	150/3	18	185,17	5,46	4,98	29,41
напиток из шиповника	200		48,20	0,68	0,28	10,78
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**

**ДЕНЬ 4 неделя 1**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп крестьянский с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками со сметаной	250/10/5	25	104,95	2,98	6,99	7,07
чай с мармеладом	190/10		48,15	0,09	0,02	11,91
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на**

**06.09.2024, 20.09.2024, 04.10.2024, 18.10.2024, 24.10.2024, 15.11.2024, 29.11.2024, 06.12.2024,  
20.12.2024**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**

**День 5 неделя 1**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
279,331	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	66,76	124	7	12	8
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		103,5	0,34	0,17	21,46
15,134	Хлеб пшеничный с сыром	60		157	60	10	4
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		176	5	4	32

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

**ДЕНЬ 5 неделя 1**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	18	158,86	4,56	4,78	24,29
компот из свежих яблок	200		114,60	0,16	0,16	27,88
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**

**ДЕНЬ 5 неделя 1**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	25	86,80	3,18	7,40	2,10
компот из сухофруктов	200		92,90	0,66	0,09	22,03
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на**

**07.09.2024, 21.09.2024, 05.10.2024, 19.10.2024, 16.11.2024, 30.11.2024, 14.12.2024, 28.12.2024**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**

**День 6 неделя 1**

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
234	Биточки рыбные	90	66,76	193	13	11	16
377	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41	0	0	10
144	Хлеб ржаной	30		59	2	0	12
47	Салат из свежей капусты с морковью	80		48	1	3	5
302	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3		223	4	7	38

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

**ДЕНЬ 6 неделя 1**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	18	145,80	4,25	3,41	24,40
компот из урюка	200		116,40	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**

**ДЕНЬ 6 неделя 1**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками и сметаной	250/10/5	25	131,46	3,93	6,84	11,19
чай с сахаром	190/10		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88