



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

## МЕНЮ на 03.03.2025, 17.03.2025, 14.04.2025, 28.04.2025, 12.05.2025, 26.05.2025

### ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

#### День 1 неделя 2

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	228	11,97	17,05	41,36	325	ТТК	
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	93	349	
Хлеб пшеничный/ржаной с сыром	75	7,57	3,18	31,98	187	15,134,144	
<b>итого</b>	<b>503</b>	<b>20,2</b>	<b>20,32</b>	<b>85,37</b>	<b>604,78</b>		<b>69,43</b>

### ЗАВТРАК 5-11 классы

#### ДЕНЬ 1 неделя 2

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша рисовая с маслом сливочным	150/3	23	223,35	4,48	4,88	32,23
кисель	200		83,60	0,60	0,10	20,20
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
<b>итого</b>	<b>383</b>		<b>334,19</b>	<b>7,06</b>	<b>5,34</b>	<b>64,31</b>

### ОБЕД 1-11 классы

#### ДЕНЬ 1 неделя 2

возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	250/10/5	32	138,85	4,05	4,16	18,25
Чай с сахаром	200		40,00	0,13	0,02	10,2
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
<b>итого</b>	<b>490</b>		<b>240,25</b>	<b>6,16</b>	<b>4,54</b>	<b>40,33</b>

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на 04.03.2025, 18.03.2025, 01.04.2025, 15.04.2025,  
29.04.2025, 13.05.2025, 27.05.2025**

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

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132	312	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40	376	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	134	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	144	
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	56	52	
Биточки рыбные со сметанным соусом	95	8,46	6,82	12,18	148	234	
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>16,07</b>	<b>15,14</b>	<b>67,65</b>	<b>482,4</b>		<b>69,43</b>

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

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	23	204,26	6,44	5,03	33,18
компот из свежих яблок	200		57,30	0,08	0,08	13,94
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
<b>Итого</b>	<b>383</b>		<b>320,96</b>	<b>8,50</b>	<b>5,47</b>	<b>59,00</b>

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

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из свежей капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/5	32	112,68	4,70	6,08	8,13
компот из сухофруктов	200		92,90	0,66	0,09	22,03
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88
<b>Итого</b>	<b>495</b>		<b>264,98</b>	<b>7,34</b>	<b>6,53</b>	<b>42,04</b>

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

## МЕНЮ на 05.03.2025, 19.03.2025, 02.04.2025, 16.04.2025, 30.04.2025, 14.05.2025

### ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 3 неделя 2

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200	16,34	18,47	39,55	378	ТТК	
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41	376	
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	59	134	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	40	144	
Плоды ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	9	
<b>итого</b>	<b>545</b>	<b>20,07</b>	<b>19,33</b>	<b>79,72</b>	<b>564,92</b>		<b>69,43</b>

### ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 3 неделя 2

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша гречневая с маслом сливочным	150/3	23	171,76	6,68	5,83	23,59
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

### ОБЕД 1-11 классы

ДЕНЬ 3 неделя 2

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп с рисовой с крупой с мясными фрикадельками	250/10	32	104,95	2,98	6,99	7,07
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 06.03.2025, 20.03.2025, 03.04.2025, 17.04.2025, 15.05.2025

### ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 4 неделя 2

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Тефтели мясные в томатном соусе	100	7,04	7,47	15,96	162	279,366	
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	93	349	
Хлеб ржаной с сыром	45	5,93	4,35	11,88	111	144	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	183	6,56	7,60	39,78	222	203	
<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>67,99</b>	<b>472</b>		<b>69,43</b>

### ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 4 неделя 2

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша Дружба с маслом сливочным	150/3	23	145,80	4,25	3,41	24,40
компот из сухофруктов	200		92,90	0,66	0,09	22,03
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

### ОБЕД 1-11 классы

ДЕНЬ 4 неделя 2

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп гороховый с картофелем и куриными фрикадельками	250/10	32	132,55	5,65	6,10	11,62
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на 07.03.2025, 21.03.2025, 04.04.2025, 18.04.2025,  
02.05.2025, 16.05.2025**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**

**День 5 неделя 2**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208	293	
Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,6	342	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	134	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	144	
Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	217	199	
<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>20,15</b>	<b>19,69</b>	<b>81,58</b>	<b>605,6</b>		<b>69,43</b>

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

**ДЕНЬ 5 неделя 2**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	23	158,86	4,56	4,78	24,29
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 5 неделя 2**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	32	135,95	3,51	7,16	12,96
Чай с сахаром	200		40,00	0,07	0,02	10
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
Э.М.Сунгатуллина

**МЕНЮ на 22.03.2025, 05.04.2025, 19.04.2025, 03.05.2025,  
17.05.2025**

**ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ**

**День 6 неделя 2**

Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	255	13,05	14,45	45,07	355	ТТК	
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41	377	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	144	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	134	
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,491	2,5945	3,1255	41,8	10	
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>18,153</b>	<b>17,58</b>	<b>80,0683</b>	<b>544,46</b>		<b>69,4</b>

**ЗАВТРАК 5-11 классы**

**ДЕНЬ 6 неделя 2**

Возраст: 12-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	23	176,10	5,68	2,85	31,96
компот из урюка	200		116,4	0,75	0,06	27,93
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88

**ОБЕД 1-11 классы**

**ДЕНЬ 6 неделя 2**

Возраст: 7-18 лет Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
солянка /лопатка+куриная грудка/	250	32	173,31	5,04	8,32	18,63
чай с мармеладом	190/10		48,15	0,09	0,02	11,91
хлеб ржаной	30		59,40	1,98	0,36	11,88