



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Э.М.Сунгатуллина

МЕНЮ на

09.09.2024, 23.09.2024, 07.10.2024, 21.10.2024, 18.11.2024, 02.12.2024, 16.12.2024

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 1 неделя 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	66,76	386	16	18	43
376	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5		54	0	0	12
134	Хлеб пшеничный	25		59	2	0	12
144	Хлеб ржаной	30		59	2	0	12

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	18	223,35	3,63	6,50	37,58
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 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	25	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

10.09.2024, 24.09.2024, 08.10.2024, 22.10.2024, 19.11.2024, 03.12.2024, 17.12.2024

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 2 неделя 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
265	Плов из говядины с рисом	50 / 150	66,76	416	16	18	46
376	Чай с сахаром	190 / 10		40	0	0	10
134	Хлеб пшеничный	25		59	2	0	12
144	Хлеб ржаной	20		40	1	0	8
184	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		47	0	0	10

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	18	145,80	4,25	3,41	24,40
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

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	25	173,31	5,04	8,32	18,63
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

11.09.2024, 25.09.2024, 09.10.2024, 23.10.2024, 20.11.2024, 04.12.2024, 18.12.2024

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 3 неделя 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150 / 5	66,76	170	3	8	21
342	Компот из свежих яблок (75 С)	200		115	0	0	28
134	Хлеб пшеничный	35		82	4	0	18
45	Салат из свеклы отварной	60		56	1	4	5
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50 /50		105	9	6	8

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	18	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	25	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

12.09.2024, 26.09.2024, 10.10.2024, 24.10.2024, 07.11.2024, 21.11.2024, 05.12.2024, 19.12.2024

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 4 неделя 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180 / 3	66,76	222	7	8	32
343	Напиток из свежих фруктов (75С)	200		64	0	0	11
134	Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
279, 331	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60 / 40		118	3	5	10

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	18	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	25	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

13.09.2024, 27.09.2024, 11.10.2024, 25.10.2024, 08.11.2024, 22.11.2024, 06.12.2024, 20.12.2024

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 5 неделя 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
143, 241	Овощи тушеные с мясом	50 / 150	66,76	272	12	16	19
376	Компот из сухофруктов (75С)	200		93	1	0	22
144	Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
184	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		47	0	0	10

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	18	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	25	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

14.09.2024, 28.09.2024, 12.10.2024, 26.10.2024, 09.11.2024, 23.11.2024, 07.12.2024, 21.12.2024

ЗАВТРАК - 1-4 КЛАССЫ

День 6 неделя 2

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	66,76	214	13	12	13
377	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		41	0	0	10
134	Хлеб пшеничный	30		71	2	0	15
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3		234	4	4	40
47	Салат из свежей капусты с морковью	80		48	1	3	5

ЗАВТРАК 5-11 классы

ДЕНЬ 6 неделя 2

Возраст: 12-18 лет	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Наименование блюд						
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	18	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	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Наименование блюд						
солянка /лопатка+куриная грудка/	250	25	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
-------------	----	--	-------	------	------	-------