

6

Калькулятор: Честных О.В.



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы

11 Июля 2025 г

Пятница (11 день)

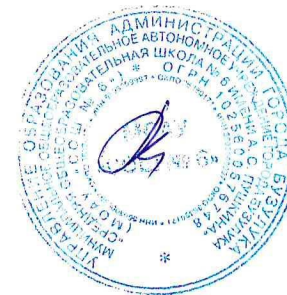
№ рец.	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность							
				Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
366**	Сыр (порциями)	30	38	6,96	8,82	8,85	11,21	0	0	109,2	138,32
260****	Каша «Дружба»	200	250	5,26	6,57	11,656	14,57	21,2	26,5	226,2	282,75
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	200	3,7	3,7	3,8	3,8	24,5	24,5	147	147
590****	Печенье	80	80	6	6	7,84	7,84	59,52	59,52	336,6	336,6
108****	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
	Итого	560	618	25,72	28,89	32,546	37,82	129,82	135,12	936,5	1022,17
ОБЕД											
19****	Салат "Зимний"	100	100	0,9	0,9	5,1	5,1	3,6	3,6	64	64
128****	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	250	1,81	1,81	5	5	10,65	10,65	95	95
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	170	10,47	9,89	6,51	6,15	54	51	316,57	298,98
Ттк №1.6	Гуляш	120	120	16,68	16,68	8,64	8,64	4,8	4,8	158,4	158,4
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	180	0,3	0,27	0	0	20,11	18,09	81	72,9
108****	Хлеб пшеничный	40	40	3,03	3,03	0,31	0,31	19,68	19,68	94	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	30	2,3	1,98	0,41	0,36	11,9	10,2	63,35	54,3
	Итого:	925	890	35,49	34,56	25,97	25,56	124,74	118,02	872,32	837,58
	ВСЕГО:	1485	1508	61,21	63,45	58,516	63,38	254,56	253,14	1808,82	1859,75

Зав.производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Честных О.В.

ЗАСУХИНА Т.В.

ЧЕСТНЫХ О.В.



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы

12 Июля 2025 г

Суббота (12 день)

Суббота (12 день)											
№ рец.	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность							
				Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
2****	Салат витаминный	90	100	0,99	1,1	9,09	10,1	9,54	10,6	124,2	138
394 94г	Жаркое по домашнему	200	240	20,47	24,56	15,74	18,89	20,11	24,13	303,68	364,41
285,**	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	55	4,18	4,18	0,44	0,44	27,06	27,06	129,25	129,25
	ИТОГО	545	595	27,65	31,85	27,66	31,82	82,36	87,44	689	763,53
ОБЕД											
17****	Салат из свежих огурцов	90	100	0,63	0,7	9,09	10,1	1,8	2	91,8	102
Ттк № 1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	200	220	4,56	10,03	6	6,6	10,15	11,17	112,97	124,27
469*	Фрикадельки в соусе	100	105	12,52	13,15	12,62	13,26	13,54	14,22	219,42	230,4
510*	каша вязкая пшеничная	180	180	5,4	5,4	7,38	7,38	29,88	29,88	214,2	214,2
614*	Кисель с витаминами "Кисель детский "Витошка"	200	200			0	0	18,4	24	74	95
108****	Хлеб пшеничный	46	50	3,5	3,8	0,36	0,4	22,63	24,6	108,1	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	44	37	2,9	2,44	0,52	0,44	14,96	12,58	79,64	66,97
	ИТОГО	860	892	29,54	35,52	35,97	38,18	111,36	118,45	900,13	950,34
	ВСЕГО	1405	1487	57,19	67,37	63,63	70	193,72	205,89	1589,13	1713,87

Зав.производством: Засухина Т.В. Засухина Т.В.

Калькулятор: Честных О.В. Честных О.В.



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы

14 Июля 2025 г

Понедельник (1 день)

№ рец.	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность							
				Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	180	0,6	0,72	0,6	0,72	14,7	17,64	70,5	84,6
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	40	5,86	5,86	8,91	8,91	10,89	10,89	149,79	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	250	7,15	8,94	9,4	11,75	28,8	36	228,4	285,5
495****	Чай с молоком	200	200	1,5	1,5	1,3	1,3	15,9	15,9	81	81
108****	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
	ИТОГО	640	720	18,91	20,82	20,61	23,08	94,89	105,03	647,19	718,39
ОБЕД											
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	100	3,1	3,1	6,9	6,9	21,9	21,9	162	162
146****	Суп картофельный с клецками	250	250	4,54	4,54	3,72	3,72	13,88	13,88	99,12	99,12
Ттк № 1.60	Плов	200	220	14,4	15,84	19	20,9	45,4	49,94	418	459,8
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	200	0,33	0,33	0	0	22,66	22,66	91,98	91,98
108****	Хлеб пшеничный	20	50	1,52	3,8	0,16	0,4	9,84	24,6	47	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,2	11,9	54,3	63,35
	ИТОГО	800	855	25,87	29,92	30,14	32,34	123,88	144,88	872,4	993,75
	ВСЕГО	1440	1575	44,78	50,74	50,75	55,42	218,77	249,91	1519,59	1712,14

Зав.производством: Засухина Т.В. _____

Калькулятор: Честных О.В. _____

Засухина Т.В.

Честных О.В.

Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы

15 Июля 2025 г

Вторник (2 день)

Согласовано
Начальник лагеря



№ рец.	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность							
				Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
469*	Фрикадельки в соусе	90	120	11,27	15,03	11,36	15,15	12,18	16,25	197,48	263,31
516*	Макаронные изделия отварные	180	180	6,3	6,3	7,38	7,38	38,7	38,7	264,6	264,6
294**	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62
108****	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,56	0,32	0,48	19,68	29,52	94	141
	Итого	510	560	20,68	25,96	19,07	23,02	85,87	99,78	617,7	730,53
ОБЕД											
2****	Салат витаминный	80	100	0,88	1,1	8,08	10,1	8,48	10,6	110,4	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167
451*	Шницель детский	90	100	14,31	15,9	12,96	14,4	14,4	16	234,9	261
429****	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	6,6	7,92	16,35	19,62	138	165,6
278**	Компот из апельсинов с яблоками	180	180	0,43	0,43	0,23	0,23	24,13	24,13	99,86	99,86
108****	Хлеб пшеничный	40	42	3,04	3,19	0,32	0,34	19,68	20,66	94	98,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	17	54,3	90,5
	Итого:	770	902	28,75	33,9	33,03	39,19	111,08	130,31	865,06	1020,66
	ВСЕГО:	1280	1462	49,43	59,86	52,1	62,21	196,95	230,09	1482,76	1751,19

Зав.производством: Засухина Т.В. _____

Калькулятор: Честных О.В. _____

340. X 19A T. 8.

31. 4. 4 8. 1

Согласовано
Начальник лагеря



Меню школьника
Столовой общеобразовательной школы
16 Июля 2025 г
Среда (3 день)

№ рец.	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Выход 12-18 лет	Энергетическая ценность							
				Белки		Жиры		Углеводы		Калор-ть, в ккал.	
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
ЗАВТРАК											
91****	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	45	6,42	6,42	10,4	10,4	9,5	9,5	158,15	158,15
260****	Каша «Дружба»	200	250	5,26	6,57	11,66	14,57	21,2	26,5	226,2	282,75
498****	Какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	200	3,7	3,7	3,8	3,8	24,5	24,5	147	147
590****	Печенье	40	40	3	3	3,92	3,92	29,76	29,76	166,8	166,8
108****	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
	Итого	515	565	20,66	21,97	30,02	32,93	99,72	105,02	768,65	825,2
ОБЕД											
Ттк №1.16	Салат «Солнечный»	70	100	1,3	1,86	6,18	8,84	7,57	10,82	91,24	130,35
63**	Щи из свежей капусты	200	250	1,66	2,08	5,06	6,33	8,5	10,63	86,25	107,82
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски	90	105	14,3	16,69	12,96	15,12	14,4	16,8	234,9	274,05
418****	Пюре из гороха с маслом	150	175	14,26	16,65	4,38	5,12	28,38	33,12	210	245
631*	Компот из свежих яблок лимон	200	200	0,25	0,25	0,25	0,25	25,35	25,35	104,07	104,07
108****	Хлеб пшеничный	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,6	24,6	117,5	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	17	17	90,5	90,5
	Итого:	810	930	38,87	44,63	29,83	36,66	125,8	138,32	934,46	1069,29
	ВСЕГО:	1325	1495	59,53	66,6	59,85	69,59	225,52	243,34	1703,11	1894,49

Зав.производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Честных О.В.

10.07.2025 11:30

10.07.2025 11:30