

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День *Среда 11.01.2023*

Неделя **1**

Сезон *Осенне-зимний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	244,50
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	560,0	609,1

МЕНЮ

День *Среда 11.01.2023*

Неделя **1**

Сезон *Осенне-зимний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	326,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	690,6

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День Четверг 12.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	7,2
котлета рыбная с соусом	100/20	174,00
рис припущенный	150	199,95
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с сахаром	200	60
Итого	560	520,95

МЕНЮ

День Четверг 12.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	12
котлета рыбная с соусом	100/20	174,00
рис припущенный	180	266,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с сахаром	200	60
Итого	640	619

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День Пятница 13.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	295,45
Сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	560,0	573,5

МЕНЮ

День Пятница 13.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	369,32
Сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	610,0	647,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День **Понедельник 16.01.2023**

Неделя **1**

Сезон **Осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	60	62,4
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	30	79,80
Итого	540	555,55

МЕНЮ

День **Понедельник 16.01.2023**

Неделя **2**

Сезон **Осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	80	83,2
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	40	106,40
Итого	570	602,95

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День **Вторник 17.01.2023**

Неделя **2**

Сезон **Осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	264,55
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	600	568,97

МЕНЮ

День **Вторник 17.01.2023**

Неделя **2**

Сезон **Осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	330,68
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	660	661,7

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова

МЕНЮ



День Среда 18.01.2023

Неделя 2

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	226,33
картофель отварной	150	112,2
свекла отварная с растительным маслом	60	55,68
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	555,01

МЕНЮ

День Среда 18.01.2023

Неделя 2

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	226,33
картофель отварной	180	134,64
свекла отварная с растительным маслом	100	92,8
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	620	641,17

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

МЕНЮ

Е.Н.Серебрякова



День Четверг 19.01.2023

Неделя 2

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	250	150,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	514,6

МЕНЮ

День Четверг 19.01.2023

Неделя 2

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	300	180,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	660,0	544,6

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: *Е.Н.Серебрякова*
МЕНЮ



Е.Н.Серебрякова

День Пятница 20.01.2023
Неделя 2
Сезон Осенне-зимний
Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи консервированные (зеленый горошек)	60	38,52
плов из птицы	200	302,66
компот из сухофруктов	200	132,8
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	510	606,98

МЕНЮ

День Пятница 20.01.2023
Неделя 2
Сезон Осенне-зимний
Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи консервированные (зеленый горошек)	80	51,36
плов из птицы	230	348,06
компот из сухофруктов	200	132,8
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	560	665,22

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова

МЕНЮ

День Понедельник 23.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	295,45
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром	200	60
Итого	600	597,87

МЕНЮ

День Понедельник 23.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	369,32
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром	200	60
Итого	660	698,34

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

МЕНЮ

Е.Н.Серебрякова



День Вторник 24.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	13,2
котлеты домашние с соусом	100	198,00
макароны отварные с маслом	150	205,50
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	577,50

МЕНЮ

День Вторник 24.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	22
котлеты домашние с соусом	100	198,00
макароны отварные с маслом	150	205,50
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	590	612,90

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова

МЕНЮ



День Среда 25.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	244,50
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	560,0	609,1

МЕНЮ

День Среда 25.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	326,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	690,6

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова

МЕНЮ

День Четверг 26.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	7,2
котлета рыбная с соусом	100/20	174,00
рис припущенный	150	199,95
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с сахаром	200	60
Итого	560	520,95

МЕНЮ

День Четверг 26.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	12
котлета рыбная с соусом	100/20	174,00
рис припущенный	180	266,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с сахаром	200	60
Итого	640	619

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова

МЕНЮ

День Пятница 27.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	295,45
Сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	560,0	573,5

МЕНЮ

День Пятница 27.01.2023

Неделя 1

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	369,32
Сыр порциями	10	36,00
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	610,0	647,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День *Понедельник 30.01.2023*

Неделя *1*

Сезон *Осенне-зимний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	60	62,4
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	30	79,80
Итого	540	555,55

МЕНЮ

День *Понедельник 30.01.2023*

Неделя *2*

Сезон *Осенне-зимний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
икра кабачковая консервированная	80	83,2
Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	40	106,40
Итого	570	602,95

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Е.Н.Серебрякова



МЕНЮ

День Вторник 31.01.2023

Неделя 2

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	264,55
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	600	568,97

МЕНЮ

День Вторник 31.01.2023

Неделя 2

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	330,68
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	660	661,7