

Утверждаю

Директор МОБУ «Трудовая СОШ»

Н.В.Борисова



Ежедневное меню для обучающихся

02.12.2024 год

Сезон: в осенне - зимний период

неделя: вторая

День: 6 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Масло сливочное (порционно)	20г	132,2
	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200г	281,6
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Масло сливочное (порционно)	10г	66,1
	Сыр твердых сортов в нарезке	15г	53,7
	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200г	281,6
	Кисель из смородины	200г	50,6
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Сок яблочный	200г	86,6
	Масло сливочное (порционно)	10г	66,1
	Сыр твердых сортов в нарезке	15г	53,7
	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	250г	352,0
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Кисель из смородины	200г	50,6
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Сок ананасовый	200г	98,6
	Печенье апельсиновое	15г	65,1
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Масло сливочное (порционно)	10г	66,1
	Сыр твердых сортов в нарезке	15г	53,7
	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200г	281,6
	Кисель из смородины	200г	50,6
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Сок яблочный	200г	86,6

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина

Утверждаю
Директор МОБУ «Трудовая СОШ»
Н.В.Борисова



Ежедневное меню для обучающихся

03.12.2024 год

Сезон: в осенне - зимний период

неделя: вторая

День: 7 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Борщ с фасолью	250г	134,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Салат из свеклы отварной	60г	45,7
	Рагу из курицы	200г	217,0
	Какао с молоком	200г	100,0
	Хлеб пшеничный	30г	70,3
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1
	Салат из свеклы отварной	60г	45,7
	Рагу из курицы	250г	271,7
	Какао с молоком	200г	100,4
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Йогурт	150г	80,3
	Печенье	30г	124,7
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Салат из свеклы отварной	60г	45,7
	Рагу из курицы	200г	217,0
	Какао с молоком	200г	100,0
	Хлеб пшеничный	30г	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина

Утверждаю
 Директор МОБУ «Городовая СОШ»
 Н.В.Борисова



Ежедневное меню для обучающихся

04.12.2024 год

Сезон: в осенне- зимний период

неделя: вторая

День: 8 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Горошница	200г	273,1
	Соус красный основной	50г	35,3
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб пшеничный	50	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Огурец в нарезке	60г	8,5
	Курица тушеная с морковью	100г	126,4
	Кисель из клюквы	200г	56,8
	Хлеб пшеничный	50	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: ОВЗ 7-18	Йогурт	100г	80,3
	Горошница	150г	204,8
	Огурец в нарезке	60г	8,5
	Горошница	150г	204,8
	Курица тушеная с морковью	100г	126,4
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Кисель из клюквы	200г	56,8
	Хлеб пшеничный	50	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Йогурт	100г	80,3
	Печенье	15г	62,4
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Огурец в нарезке	60г	8,5
	Курица тушеная с морковью	100г	126,4
	Кисель из клюквы	200г	56,8
	Хлеб пшеничный	50	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Йогурт	100г	80,3
	Горошница	150г	204,8

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина



Утверждаю
Директор МОБУ «Трудовая СОШ»
Н.В.Борисова

Ежедневное меню для обучающихся
05.12.2024 год
Сезон: в осенне - зимний период
неделя: вторая
День: 9 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Борщ с фасолью	250г	134,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Борщ с фасолью	250г	134,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Сок черешневый	200 г	142,4
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Борщ с фасолью	250г	134,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Йогурт	150г	80,3
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Печенье	30г	124,7
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Борщ с фасолью	250г	134,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Сок черешневый	200 г	142,4

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина

Ежедневное меню для обучающихся
 09.12.2024 год

Сезон: в осеннее - зимний период

неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	149,5
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Хлеб пшеничный	30г	117,2
	Повидло абрикосовое	60г	154,3
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60г	73,5
	Макароны отварные	150г	196,8
	Курица тушеная с морковью	100г	126,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб пшеничный	30г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	58,7
	Сок ананасовый	200г	98,6
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60г	73,5
	Макароны отварные	200г	262,4
	Курица тушеная с морковью	100г	126,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Печенье	15г	62,4
	Сок ананасовый	200г	86,6
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60г	73,5
	Макароны отварные	150г	196,8
	Курица тушеная с морковью	100г	126,4
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб пшеничный	30г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	58,7
	Сок ананасовый	200г	98,6

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина



Утверждаю
Директор МОБУ «Трудовая СОШ»
Н.В.Борисова

Ежедневное меню для обучающихся

10.12.2024 год

Сезон: в осенне- зимний период

неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Суп рисовый	250г	146,1
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано- пшеничный	30г	58,7
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Повидло абрикосовое	50г	128,6
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Салат из моркови и яблок	60г	74,3
	Плов с курицей	200г	273,2
	Кофейный напиток с молоком	200г	86,0
	Хлеб пшеничный	30г	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Салат из моркови и яблок	60г	74,3
	Плов с курицей	250г	341,5
	Кофейный напиток с молоком	200г	86,0
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Йогурт	150г	87,2
	Печенье	30	124,7
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Салат из моркови и яблок	60г	74,3
	Плов с курицей	200г	273,2
	Кофейный напиток с молоком	200г	86,0
	Хлеб пшеничный	30г	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина

Утверждаю

Директор МОБУ «Трудовая СОШ»

Н.В.Борисова



Ежедневное меню для обучающихся

11.12.2024 год

Сезон: в осеннее - зимний период

неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Масло сливочное (порционно)	20г	132,2
	Каша «Дружба»	200г	168,9
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб ржано - пшеничный	30г	58,7
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Сыр твердых сортов в нарезке	15г	53,7
	Масло сливочное (порционно)	10г	66,1
	Каша «Дружба»	200г	168,9
	Чай с молоком и сахаром	200г	50,9
	Хлеб пшеничный	40г	93,8
	Сок абрикосовый	200г	105,6
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Сыр твердых сортов в нарезке	15г	53,7
	Масло сливочное (порционно)	10г	66,1
	Каша «Дружба»	250г	211,2
	Чай с молоком и сахаром	200г	50,9
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано- пшеничный	30г	58,7
	Печенье шоколадное	15г	62,2
	Сок абрикосовый	200г	105,6
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Сыр твердых сортов в нарезке	15г	53,7
	Масло сливочное (порционно)	10г	66,1
	Каша «Дружба»	200г	168,9
	Чай с молоком и сахаром	200г	50,9
	Хлеб пшеничный	40г	93,8
	Сок абрикосовый	200г	105,6

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина

Утверждаю
 Директор МОБУ «Трудовая СОШ»
 Н.В.Борисова



Ежедневное меню для обучающихся
 12.12.2024 год

Сезон: в осеннее - зимний период
 неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Суп гороховый	250г	138,7
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Повидло абрикосовое	60г	154,3
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Салат из свежих помидор и огурцов	60г	37,5
	Рис отварной	150г	203,5
	Рыба (Минтай) тушеная в томате с овощами	70г	103,1
	Чай с сахаром, лимоном	200г	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1
	Хлеб пшеничный	30г	70,3
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет	Салат из свежих помидор и огурцов	60г	37,5
	Рис отварной	200г	271,4
	Рыба (Минтай) тушеная в томате с овощами	70г	103,1
	Чай с сахаром, лимоном	200г	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Йогурт	150г	93,0
	Пряник	30г	109,8
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Салат из свежих помидор и огурцов	60г	37,5
	Рис отварной	150г	203,5
	Рыба (Минтай) тушеная в томате с овощами	70г	103,1
	Чай с сахаром, лимоном	200г	27,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1
	Хлеб пшеничный	30г	70,3

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина

Утверждаю

Директор МОБУ «Трудовая СОШ»

Н.В.Борисова



Ежедневное меню для обучающихся

13.12.2024 год

Сезон: в осеннее - зимний период

неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	калорийность
Завтрак: 12-18 лет	Масло сливочное (порционнно)	20г	132,2
	Макаронны отварные	200г	262,4
	Соус красный основной	50г	35,3
	Чай с сахаром	200г	26,8
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Завтрак: 12-18 лет (платное питание)	Салат из белокочанной капусты с морковью	60г
Каша гречневая рассыпчатая		150г	233,7
Тефтели «Натуральные»		65г	109,1
Компот из смеси сухофруктов		200г	81,0
Хлеб пшеничный		30г	70,3
Хлеб ржано-пшеничный		20г	39,1
Завтрак: ОВЗ 7-18 лет		Салат из белокочанной капусты с морковью	60г
	Каша гречневая рассыпчатая	200г	311,6
	Тефтели «Натуральные»	65г	109,1
	Компот из смеси сухофруктов	200г	81,0
	Хлеб пшеничный	50г	117,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30г	58,7
	Сок персиковый	200г	134,4
Завтрак: ФГОС 7-11 лет	Вафли с фруктовой начинкой	15г	52,5
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60г	81,5
	Каша гречневая рассыпчатая	150г	233,7
	Тефтели «Натуральные»	65г	109,1
	Компот из смеси сухофруктов	200г	81,0
	Хлеб пшеничный	30г	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20г	39,1

Ответственный по питанию _____ А.С. Зыбина