

Утверждаю

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Понедельник 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
28	Икра кабачковая консервированная	12	60	0,4	4,2	4,4	58,2
35	Омлет натуральный	60	150	13,1	13,8	4,1	298,5
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0

	ИТОГО	106	510	18,5	22,8	47,3	573,7
Обед							
31	Салат витаминный	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2
22	Свекольник	15	200	1,8	4,1	9,3	81,1
39	Котлета	60	90	14,3	7,1	14,4	189,0
40	Рагу из овощей	5	150	3,0	8,3	11,5	187,5
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	116,0	800	24,1	23,3	88,4	723,1
Полдник							
53/52	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0
12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	ИТОГО	61	330	12,9	13,4	54,0	397,0
	ВСЕГО 1 день	283	1640	55,5	59,5	189,7	1693,8

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Вторник 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
44	Зеленый горошек консервированный	12	60	1,9	0,1	3,9	24,0
49	Плов из мяса птицы	70	240	17,8	17,8	32,6	369,6
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0

3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	120	500	31,0	23,6	67,2	619,6
Обед							
55	Салат из свеклы	6	60	1,0	1,8	5,0	40,2
20	Суп крестьянский с крупой	15	200	2,1	4,2	11,4	92,8
38	Голубцы ленивые	12	90	6,1	7,0	5,6	112,5
23	Каша Ячневая рассыпчатая	6,5	150	4,7	9,2	30,9	231,0
9	Компот из свежих плодов (яблок)	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	ИТОГО	51,5	700	16,0	23,4	88,5	762,9
Полдник							
	Слойка с начинкой фруктовой	20	80	0,7	1,6	18,1	122,7
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
	ИТОГО	60	380	11,1	7,0	35,5	285,7
	ВСЕГО 2 день	232	1580	58,0	54,0	191,2	1668,2

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Среда 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
45	Сыр порционный	23	30	5,7	7,5	0,1	91,0
23	Каша пшеничная рассыпчатая	10	150	6,2	10,4	37,2	268,5
39	Биточек мясной	60	90	14,3	7,1	14,4	189,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0

4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	108	570,0	27,9	26,1	96,1	742,7
Обед							
32	Салат из белокачанной капусты	8	80	1,1	4,1	7,1	70,4
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6
57	Рыба припущенная	19,5	95	9,3	8,4	0,8	79,8
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	ИТОГО	66,5	725	25,2	29,6	110,1	771,5
Полдник							
45	Запеканка из творога со сгущенным молоком	47,5	100	15,0	13,3	13,7	239,0
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0
	ИТОГО	52,5	300	15,2	13,3	17,3	379,0
	ВСЕГО 3 день	227	1595	68,3	68,9	223,5	1893,2

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Четверг 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
31	Салат витаминный	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2
48	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	60	90	8,4	10,0	10,1	165,6
25	Макароны отварные	10	150	5,1	9,2	34,2	244,5
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0

4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	118	500	25,5	26,8	82,0	685,3
Обед							
44	Зеленый горошек консервированный	12	60	1,9	0,1	3,9	24,0
15	Рассольник ленинградский	15	200	2,4	3,6	16,1	108,0
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5
23	Каша гречневая рассыпчатая	12	150	8,4	10,8	41,3	303,0
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	126	840	33,7	33,8	129,9	967,9
Полдник							
	Пирог Школьный пром. произ-ва	20	100	2,8	2,8	29,3	185,5
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	60	400	13,2	8,2	46,7	348,5
	ВСЕГО 4 день	304	1740	72,4	68,8	258,6	2001,7

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Пятница 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
31	Салат витаминный	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2
	Котлета рыбная	25	90	8,7	7,9	13,7	176,0
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9

4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	61	500	15,7	17,2	68,1	509,4
Обед							
43	Кукуруза консервированная	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0
16	Щи из свежей капусты с картофелем	18	200	1,6	3,4	8,0	70,4
46	Рагу из мяса птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4
7	Чай фруктовый	5	200	0,6	0,0	15,3	62,0
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	4,5	25	1,7	2,1	11,0	61,3
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	ИТОГО	106,5	865	21,5	22,4	104,7	708,5
Полдник							
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0
	ИТОГО	73	300	16,2	12,4	40,1	339,0
	ВСЕГО 5 день	241	1665	53,4	52,0	212,9	1556,9

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Понедельник 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
36	Яйцо отварное	12	50	5,1	4,6	0,3	63,0
1	Каша манная молочная жидкая	25	200	3,0	8,2	20,0	172,0
59	Кофейный напиток	18	200	2,5	1,8	24,8	121,7
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3
11	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0

4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	71,5	575	13,9	17,8	90,2	571,0
Обед							
28	Икра кабачковая консервированная	12	60	0,2	4,2	4,4	58,2
17	Суп из овощей	13	200	1,8	3,5	9,9	79,2
	Котлеты рыбные	25	90	8,7	7,9	13,7	176,0
24	Рис отварной	9	150	3,6	9,0	35,7	244,5
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	Слойка с начинкой фруктовой	20	60	0,5	1,2	13,6	92,0
	ИТОГО	98	760	18,7	27,2	113,1	821,2
Полдник							
37	Шарлотка с яблоками	28	100	3,7	4,7	39,6	209,8
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
	ИТОГО	61	300	13,7	9,7	46,6	327,8
	ВСЕГО 7 день	231	1635	46,3	54,8	249,9	1720,0

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Вторник 2 неделя

На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
32	Салат из белокачанной капусты	8	60	0,8	3,1	5,3	52,8
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0

3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	89	540	26,1	31,5	58,7	629,6
Обед							
43	Кукуруза консервированная	18,5	80	0,7	1,4	3,8	36,0
14	Борщ с капустой и картофелем	18	200	1,6	4,2	10,5	84,8
46	Рагу из мяса птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	ИТОГО	88,5	720	18,6	20,2	111,8	707,6
Полдник							
53/52	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	38	430	7,7	7,4	98,4	487,0
	ВСЕГО 8 день	216	1690	52,4	59,1	268,9	1824,2

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Среда 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
32	Салат из белокачанной капусты	8	60	0,8	3,1	5,3	52,8
49	Плов из мяса птицы	70	240	17,8	17,8	32,6	369,6
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0
	Печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3

4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	ИТОГО	98,5	525	21,5	23,7	114,8	753,7
Обед							
44	Зеленый горошек консервированный	12	60	1,9	0,1	3,9	24,0
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,3	2,0	16,8	96,0
39	Биточек мясной	60	90	14,3	7,1	14,4	189,0
42	Капуста тушеная	9	150	3,8	6,9	16,1	141,0
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	110,5	800	24,8	17,7	125,0	765,4
Полдник							
47	Пудинг творожный запеченный	21,5	120	10,7	8,7	16,6	189,6
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
	ИТОГО	54,5	320	20,7	13,7	23,6	307,6
	ВСЕГО 9 день	264	1645	67,0	55,2	263,4	1826,7

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Четверг 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
43	Кукуруза консервированная	14	60	1,6	1,1	2,8	27,0
57	Рыба припущенная	30	95	9,3	8,4	0,8	79,8
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0

3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0
	Слойка с начинкой фруктовой	20	60	0,5	1,2	13,6	92,0
	ИТОГО	106	565	16,7	17,8	82,0	546,1
Обед							
31	Салат витаминный	10	60	0,7	2,0	7,0	49,2
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6
50	Курица в соусе с томатом	52	90	7,9	6,8	3,9	108,0
25	Макаронные изделия отварные	10	150	5,1	9,2	34,2	244,5
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	ИТОГО	94	700	20,6	23,6	105,2	722,9
Полдник							
2	Каша рисовая молочная жидкая	11,5	150	1,7	6,2	15,8	129,0
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	4,5	25	1,7	2,1	11,0	61,3
7	Чай фруктовый	3	200	0,6	0,0	15,3	62,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	3,1	1,1	16,1	77,0
	ИТОГО	22	375	7,0	9,4	58,2	329,3
	ВСЕГО 10 день	222	1640	44,3	50,7	245,4	1598,3

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 7 до 11 лет
Пятница 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11							
Завтрак							
45	Сыр порционный	23	30	5,7	7,5	0,1	91,0
34	Запеканка с творогом	50	150	22,5	20,0	20,6	358,5
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0

41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	Печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3
	ИТОГО	100,5	505	36,4	35,65	98,25	853,8
Обед							
55	Салат из свеклы	6	60	1,0	1,8	5,0	40,2
16	Щи из свежей капусты с картофелем	18	200	1,6	3,4	8,0	70,4
48	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	60	90	8,4	10,0	10,1	165,6
23	Каша пшеничная рассыпчатая	10	150	6,2	10,4	37,2	268,5
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9
3	Хлеб ржаной	3	30	1,5	1,1	10,1	52,5
	ИТОГО	104	700	19,1	26,8	102,6	732,3
Полдник							
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0
	ИТОГО	73	300	16,2	12,4	40,1	339,0
	ВСЕГО 11 день	278	1505	71,7	74,9	240,9	1925,1

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Понедельник 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
28	Икра кабачковая консервированная	20	100	0,6	7,0	7,3	97,0
35	Омлет натуральный	80	200	18,0	30,1	3,4	358,2
	Молоко	22	200	3,3	3,7	4,7	64,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	137	600	24,5	42,5	61,8	729,8
Обед							
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0
22	Свекольник	18,5	250	2,3	5,1	11,6	101,4

39	Котлета	67	100	14,3	7,1	14,4	189,0
40	Рагу из овощей	6	180	3,6	10,0	13,8	225,0
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	136,5	930	26,3	27,6	105,9	852,0
Полдник							
53/52	Оладьи со сметаной	43	200	11,0	10,5	61,3	280,0
12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	5,6	6,4	8,2	117,0
	ИТОГО	76	400	16,6	16,9	69,5	397,0
	ВСЕГО 1 день	350	1930	67,4	87,0	237,2	1978,8

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32

Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Вторник 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
44	Зеленый горошек консервированный	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0
49	Плов из мяса птицы	76	260	19,3	19,3	35,3	400,4
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	137	560	32,4	25,8	84,8	724,0
Обед							
55	Салат из свеклы	10	100	1,7	3,0	8,4	67,0

20	Суп крестьянский с крупой	18,5	250	2,6	5,3	14,3	116,0
38	Голубцы ленивые	13	100	6,8	7,8	6,2	125,0
23	Каша Ячневая рассыпчатая	8	180	5,6	11,0	37,1	277,2
9	Компот из свежих плодов (яблок)	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
	ИТОГО	63,5	830	19,3	28,6	109,7	910,0
Полдник							
	Слойка с начинкой фруктовой	20	80	0,7	1,6	18,1	156,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
	ИТОГО	60	380	11,1	7,0	35,5	319,0
	ВСЕГО 2 день	261	1770	62,8	61,4	230,0	1953,0

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32

Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Среда 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
45	Сыр порционный	30	40	7,6	10,0	0,1	121,3
23	Каша пшеничная рассыпчатая	12	180	7,4	12,4	44,6	322,2
39	Биточек мясной	67	100	14,3	7,1	14,4	189,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	127	620	31,9	31,2	115,9	884,3
Обед							

32	Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	88,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	250	6,2	5,6	22,3	167,0
57	Рыба припущенная	23,5	105	10,3	10,1	1,0	88,2
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,5	13,5	70,0
	ИТОГО	79,5	835	28,9	35,1	128,8	899,5
Полдник							
45	Запеканка из творога со сгущенным молоком	57	200	22,5	20,0	20,6	358,5
9	Компот из свежих фруктов	5	200	0,2	0,0	3,6	140,0
	ИТОГО	62	400	22,7	20,0	24,2	498,5
	ВСЕГО 3 день	269	1855	83,5	86,3	268,9	2282,3

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32

Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Четверг 1 неделя

На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0
48	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	67	100	9,3	11,1	11,2	184,0
25	Макароны отварные	12	180	6,1	9,2	34,2	244,5
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	137	580	28,8	29,9	100,1	794,1
Обед							
44	Зеленый горошек консервированный	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0

15	Рассольник ленинградский	18,5	250	3,0	4,5	20,1	135,0
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5
23	Каша гречневая рассыпчатая	14,5	180	10,1	13,0	49,5	363,6
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	149	980	38,3	40,0	143,7	1151,9
Полдник							
	Пирог Школьный пром. произ-ва	30	150	4,2	4,2	44,0	278,3
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	70	450	14,6	9,6	61,4	441,3
	ВСЕГО 4 день	356	2010	81,7	79,5	305,2	2387,2

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Пятница 1 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0
	Котлета рыбная	28	100	9,7	8,8	15,2	195,6
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	76	580	18,6	21,3	90,6	649,6
Обед							
43	Кукуруза консервированная	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0

16	Щи из свежей капусты с картофелем	22,5	250	2,0	4,3	10,0	88,0
46	Рагу из мяса птицы	45,5	260	15,6	14,6	25,2	301,6
7	Чай фруктовый	5	200	0,6	0,0	15,3	62,0
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	4,5	25	1,7	2,1	11,0	61,3
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
	ИТОГО	116,5	935	23,6	24,7	116,8	787,7
Полдник							
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	54	200	30,4	24,8	37,8	502,0
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0
	ИТОГО	82	400	31,4	24,8	59,0	590,0
	ВСЕГО 5 день	275	1915	73,7	70,8	266,4	2027,2

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №32

Алфимова Т.В. _____

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Понедельник 2 неделя

На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
36	Яйцо отварное	12	50	5,1	4,6	0,3	63,0
1	Каша манная молочная жидкая	31	250	3,8	10,3	25,0	215,0
59	Кофейный напиток	18	200	2,5	1,8	24,8	121,7
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	4,5	25	1,7	2,1	11,0	61,3
11	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	80,5	625	15,6	20,5	107,5	671,6
Обед							

28	Икра кабачковая консервированная	20	100	0,6	7,0	7,3	97,0
17	Суп из овощей	16,5	250	2,2	4,4	12,4	99,0
	Котлеты рыбные	28	100	9,7	8,8	15,2	195,6
24	Рис отварной	11,5	180	4,3	10,8	42,8	293,4
	Напиток фруктово-ягодный	12	200	2,0	0,2	3,8	24,9
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
	Слойка с начинкой фруктовой	20	60	0,5	1,2	13,6	92,0
	ИТОГО	117	890	21,8	33,9	135,4	986,6
Полдник							
37	Шарлотка с яблоками	42	200	5,6	7,1	59,4	209,8
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
	ИТОГО	75	400	15,6	12,1	66,4	327,8
	ВСЕГО 7 день	273	1915	53,0	66,5	309,3	1986,0

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Вторник 2 неделя

На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
32	Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	88,0
51	Печень по-строгановски	52	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5
	Напиток фруктово-ягодный	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	89,5	630	29,6	34,7	78,5	755,5
Обед							
43	Кукуруза консервированная	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0

14	Борщ с капустой и картофелем	22,5	250	2,0	5,2	13,1	106,0
46	Рагу из мяса птицы	49	280	16,8	15,7	27,2	324,8
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
	ИТОГО	106,5	830	22,2	24,2	127,3	822,6
Полдник							
53/52	Оладьи со сметаной	32	200	11,0	10,5	61,3	280,0
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	42	500	11,4	10,9	113,9	487,0
	ВСЕГО 8 день	238	1960	63,2	69,8	319,7	2065,1

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Среда 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
32	Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	88,0
49	Плов из мяса птицы	76	260	19,3	19,3	35,3	400,4
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0
	Печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
	ИТОГО	109,5	585	24,5	27,8	133,4	877,3
Обед							

44	Зеленый горошек консервированный	20	100	0,9	0,2	6,5	40,0
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	12,5	250	2,9	2,5	21,0	120,0
39	Биточек мясной	67	100	14,3	7,1	14,4	189,0
42	Капуста тушеная	11	180	4,5	8,3	19,3	169,2
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	132	930	25,8	20,0	143,1	872,0
Полдник							
47	Пудинг творожный запеченный	27	200	21,4	17,4	33,2	189,6
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0
	ИТОГО	60	400	31,4	22,4	40,2	307,6
	ВСЕГО 9 день	302	1915	81,7	70,2	316,7	2056,9

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Четверг 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак							
43	Кукуруза консервированная	23	100	0,9	1,8	4,7	45,0
57	Рыба припущенная	33	105	10,3	10,1	1,0	88,2
26	Картофель отварной	11	180	3,6	7,7	23,9	181,5
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,0	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	4,1	2,8	17,5	108,5
41	Фрукты свежие (яблоки)	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	110	685	20,7	22,8	93,0	660,5

Обед							
31	Салат витаминный	17	100	1,2	3,3	11,7	82,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	250	6,2	5,6	22,3	167,0
50	Курица в соусе с томатом	58	100	8,8	7,5	4,3	120,0
25	Макаронные изделия отварные	12	180	6,1	9,2	34,2	244,5
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
	ИТОГО	114	830	24,8	27,1	123,0	839,5
Полдник							
2	Каша рисовая молочная жидкая	15	200	2,2	8,2	21,0	172,0
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3
7	Чай фруктовый	3	200	0,6	0	15,3	62
4	Хлеб пшеничный	3	50	4,4	1,5	23,0	110,0
	ИТОГО	25,5	425	8,8	11,9	70,3	405,3
	ВСЕГО 10 день	250	1940	54,4	61,8	286,3	1905,3

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №32
Алфимова Т.В.

МЕНЮ (сезон осень)
Обучающиеся с 12 до 17 лет
Пятница 2 неделя
На 2024 год

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
				Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11							
Завтрак							
45	Сыр порционный	30	40	7,6	10,0	0,1	121,3
34	Запеканка с творогом	67	200	22,5	20,0	20,6	358,5
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0
4	Хлеб пшеничный	4,5	50	0,4	0,1	24,3	104,3
3	Хлеб ржаной	3,5	35	1,8	1,2	11,7	61,3
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45
	Печенье пром. произ-ва	4,5	25	1,6	2,1	11,0	61,3
	ИТОГО	127,5	650,0	39,2	38,8	110,6	941,7

Обед							
55	Салат из свеклы	10	100	1,7	3,0	8,4	67,0
16	Щи из свежей капусты с картофелем	22,5	250	2,0	4,3	10,0	88,0
48	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	67	100	9,3	11,1	11,2	184,0
23	Каша пшеничная рассыпчатая	13	180	7,4	12,4	44,6	322,2
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2
4	Хлеб пшеничный	5	55	0,5	0,1	26,8	114,8
3	Хлеб ржаной	4	40	2,0	1,4	13,4	70,0
	ИТОГО	124,5	830	22,9	32,3	124,7	887,2
Полдник							
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	54	120	18,2	14,9	22,7	251,0
11	Сок фруктовый	28	200	1,0	0,0	11,2	88,0
	Слойка с начинкой фруктовой	20	60	0,5	1,2	13,6	92,0
	ИТОГО	102	380	19,7	16,1	47,5	431,0
	ВСЕГО 11 день	354	1860	81,8	87,1	282,7	2259,9