



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ И.С. ИЛЛАРИОНОВА



МЕНЮ

21 июня 2023 г

среда

ЗАВТРАК (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	7	0/0/1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/20	278	10/12/32
СЫР			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0/0/15
БАТОН	30	70	2/0/15

ОБЕД (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	42	1/4/2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	118	3/0/17
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	280	6/11/42
МЯСО ТУШЁННОЕ	50/50	305	11/28/3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	85	1/0/20
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25

ЗАВТРАК (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	7	0/0/1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/20	333	12/14/43
СЫР			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0/0/15
БАТОН	30	70	2/0/15

ОБЕД (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	42	1/4/2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	118	3/0/17
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	280	6/11/42
МЯСО ТУШЁННОЕ	50/50	305	11/28/3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	85	1/0/20
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ № 1 П. ИЛЛАРИОНОВА



МЕНЮ

22 июня 2023 г

четверг

ЗАВТРАК (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	265	6/10/39
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	57	1/0/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	101	3/3/16
БАТОН	30	70	2/0/15

ОБЕД (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	36	1/2/4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	107	2/5/12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	183	4/6/27
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/30	145	9/7/12
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	133	1/0/32
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25

ЗАВТРАК (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	265	6/10/39
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	57	1/0/13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	101	3/3/16
БАТОН	30	70	2/0/15

ОБЕД (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	36	1/2/4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	107	2/5/12
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	183	4/6/27
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/30	145	9/7/12
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	133	1/0/32
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ № 1 П. П. ИЛЛАРИОНОВА



МЕНЮ

23 июня 2023 г

пятница

ЗАВТРАК (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/15	157	6/8/15
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	358	9/13/5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	119	4/4/18

ОБЕД (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	7	0/0/1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	148	5/5/17
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	238	15/12/17
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	133	1/0/32
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25

ЗАВТРАК (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/15	157	6/8/15
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	358	9/13/5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	119	4/4/18

ОБЕД (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	7	0/0/1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	148	5/5/17
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	238	15/12/17
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	133	1/0/32
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ Ю.С. ИЛЛАРИОНОВА



МЕНЮ

24 июня 2023 г

суббота

ЗАВТРАК (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	100/20	386	22/18/34
ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0/0/15
БАТОН	30	70	2/0/15

ОБЕД (7 - 11 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	48	0/4/3
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	104	2/5/11
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	261	8/8/43
ГУЛЯШ	50/50	309	11/28/3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	85	1/0/20
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25

ЗАВТРАК (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	150/20	579	32/27/51
ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0/0/15
БАТОН	30	70	2/0/15

ОБЕД (11 - 17 ЛЕТ)

	ВЕС	ККАЛ	БЖУ
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	48	0/4/3
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	104	2/5/11
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	261	8/8/43
ГУЛЯШ	50/50	309	11/28/3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	85	1/0/20
ХЛЕБ/БАТОН	30/20	117	3/0/25