



Утверждаю:

директор школы *Л.А. Храб*

Н.В. Кравцова

" 23 " 10 2023г

мнею на 24 октября

5-11 класс

№ рец птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы		
			Б	Ж		У	В1	С	А		Е	Fe		Ca	P	Mg
					День											
67	ВИНЕГРЕТ	100	2,35	1,9	47,56	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	41,81			
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	215	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24			
2673	печень тушеная в белом соусе	100	11,3	14,2	225	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68			
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	158,6	0,06	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7			
376	чай сладкий	200	0,13	0,02	62	0	0	0	0	0	6	0	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	ИТОГО :	800	30,14	28,13	836,16	0,6	18,51	5,01	7,32	21,57	122	439,74	127,79			



меню на 25 октября

5-11класс

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети- ческая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		минералы
			Б	Ж		У	9 - й	В1	С		А	Е	
71	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	6	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
96	РАССОЛЬНИК " Ленинградский "	200	7,6	7,09	250	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24
259	жаркое по- домашнему	250	15,3	20	401	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06
356	кисель	200	0,31	0	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	итого :	800	27,82	27,74	945	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42



Утверждаю:

директор школы Д.А. Кривоносова

Кривоносова / Н.В. Кривоносова

" 25 " 10 2023г

меню на 26 октября

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P	Mg
33	салат пестрый	100	1	4,5	1	34	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	180	0,11	8,25	0	1,09	0	0	24,6	66,65	27
246	гуляш из говядины	90	11,3	12,95	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5	
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	121	0	0	0	0	0	16	0	65	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14	
	итого :	850	31,05	29,18	866,2	0,26	23,45	1,49	3,7	4,24	139,38	218,7	159,43	



меню на 27 октября
5 - 11 класс

№ реце	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая	витамины			минералы							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg			
					1 - й	День											
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	1,33	35,15	40,97	20,9				
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0,71	18,44	50,04	20				
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0,96	43,9	106,7	21,6				
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	1,55	1,55	73,37	13,7				
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0,28	11,1	0	1,4				
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	0	0	0				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2				
	Итого:	800	28,21	29,21	117,07	842,5	0,36	17,25	39	5,83	119,34	305,88	90,8				



меню на 24 октября

ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал) День	витами ы		витами ы		витами ы		минерал ы		минерал ы	
			(г)	(г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	ы	ы	
		Б	Ж	У											
			8-й												
			завтрак												
173	каша молочная пшеничная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	133,7	0	42,2	2,15	
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0	
	итого :	430	19,28	18,62	64,33	459,6	0,207	2,17	0,01	0	255,7	90	56,2	2,71	
			ОБЕД												
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66	
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
	печень тушеная в белом соусе	100	11,3	14,2	32	225	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6	
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55	
	чай черный сладкий														
945	витаминизированный	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0	
	итого :	800	28,37	29,34	115,2	819,6	0,5	17,65	0	6,88	94,89	194,95	110,86	5,83	



меню на 25 октября

ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые		энергетич еская ценность (ккал)	витами ы		витами ы		витами ы		минерал ы		минерал ы		минерал ы	
			вещества (г)	вещества (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			Б	Ж	У												
				9-й завтрак													
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47				
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0				
	итого :	430	15,1	15	66,84	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87				
				ОБЕД													
70	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74				
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9				
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03				
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0	0	0	0				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0				
	итого :	800	27,58	27,76	115,09	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07				



меню на 26 октября
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал)	витами н B1	витами н C	витами н A	витами н E	витами н P	минерал ы Ca	минерал ы P	минерал ы Mg	минерал ы Fe	
																	Ж
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	75	0,03	0	0,1	0	0	22	76,8	4,8	1		
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	200,3	0,01	4,2	0,11	0	0	24,6	22,2	9	0,42		
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого :	430	16,05	15,54	67,26	405,62	0,08	4,2	0,21	0	0	52,6	99	13,8	1,82		
				ОБЕД													
52	салат из свеклы отварной	100	0,8	2	3,98	62	0,02	9,5	0	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33		
103	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87		
245	гуляш (из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	0	0	31,5	0	33,2	1,6		
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	35	121	0	0	0	0	0	16	0	65	2,2		
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,01	1,08	0	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	итого :	800	28,6	27,63	115,22	835,2	0,22	26,89	0	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18		



Утверждаю:

директор школы № 26
/ Н.В. Кравцова

" 26 " 2023 г.

меню на 27 октября

ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порци и (г)	пищевые вещества		пищевые вещества		энергетич еская ценность (ккал) день	витамины		витамины		минералы		минералы	
			(г)	(г)	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ы	Ы
		Б			Ж	У									
				1-й											
				завтрак											
168	каша манная	200	10,06	7,8		30,24	157,78	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
945	молочная	200	1,4	1,6		16,4	86	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
14	чай с молоком	10	2,25	8,3		0,1	95	0	0	59	0	1	2	0	0
7117	масло сливочное	30	2,28	0,24		14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	440	15,99	17,94		61,5	409,1	0,08	0,3	79	0	22,8	40,6	9,3	0,75
	итого :			ОБЕД											
	салат из свеклы														
52	отварной	100	1,8	3		3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
103	суп рисовый	200	5	8		15	152,9	0,08	6,6	0	0	18,44	50,04	20	0,71
279	тефтели	100	10,15	11,5		30	255	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	96
309	макаронны отварные	150	6	4,51		25	160,8	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
376	чай сладкий	200	0,07	0,02		15	60	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36		11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24		14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	итого :	800	27,28	27,63		115,62	818,7	0,37	20,62	39,01	5,32	211,59	456,62	175,28	118,01



Утверждаю:

директор школы А.А. Кравцова
/ Н.В. Кравцова

" 23 " 10 2023г

меню на 24 октября

1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества		Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)	минералы (мг)		минералы (мг)
			Б	Ж				У	В1	С		А	Е	
67	салат винегрет	60	3,09	3,8	17,73	87,24	0,04	18,95	0,37	4,63	2	125,4	112,28	41,81
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
2673	печень тушеная в белом соусе	90	7	11,3	7	135	0,18	7,71	5,01	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	16,47	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0
7117	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
125	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17
	ИТОГО :	850	25,01	25,05	110,6	708,84	0,64	36,31	5,38	12,28	10,65	245,42	539,57	141,96



меню на 25 октября
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)								
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			
					День												
70	помидор свежий в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	4	0	0	0,1	11,2	0	0	0	0	6
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	6,68	7,09	23,27	170	0	8,38	0	0	0,9	29	0	0	0	0	24
259	жаркое домашнему	240	13,1	18,5	35,4	255	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	0	0	0	0	41,06
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	0	0	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	0	0	0	0	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	0	0	0	0	13,2
	итого :	750	24,7	26,24	105,86	719	0,19	32,99	15	1,12	5,58	113,34	249,83	99,42			



меню на 26 октября

1-4 класс

№ реце-птур-ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (Мг)
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	10 - й	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11		0,09	6,6	0	0	0	19,68	53,32	21,6
246	гуляш из говядины	90	8,48	13,5	25		0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94		0	0	0	0	0	16	0	65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76		0,01	1,08	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88		0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7		0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	Итого :	850	26,84	25,65	102,95		0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43



Утверждаю

директор школы *Для*

документов

Гроща / Н. В. Кравцова

« 26 »

10

2023г

меню на 27 октября
1 - 4 класса

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины				минерал ы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg				
					У													
					1 - й	день												
52	салат из свеклы отварной	60	0,08	2	2,98	62	0,01	5,7	0	0	0,8	21,09	24,58	12,54				
103	суп рисовый	200	3,38	5,58	6,35	127,3	0,08	6,6	0	0	0,71	18,44	50,04	20				
279	тефтели	90	8,5	9,55	24	166,75	0,06	0,85	39	0	0,96	43,9	106,7	21,6				
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	26	158,6	0,16	0	0	5,31	1,55	1,55	73,37	13,7				
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0	0,28	11,1	0	1,4				
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0				
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2				
125	фрукт (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	17	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14				
	Итого:	750	23,82	24,44	117,07	745,65	0,35	13,45	39	5,83	5	105,28	289,49	82,44				