

Утверждено:
Директор  А.С.Сысоев



Меню 5 -11 классы

На 19.10.2026г. понедельник

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Стоим ость блюда				
			белки	жиры	угл	кал
Сыр твердых сортов в нарезке	35	7,74	8,1	10,3	0	125,4
Масло сливочное(порция)	10	12,20	0,1	7,3	0,1	66,1
Хлеб пшеничный	30	2,76	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	40	4,48	2,6	0,5	13,4	68,3
Кофейный напиток с молоком	200	17,20	3,9	2,9	7,6	71,4
Каша Дружба	200	18,60	5,0	5,9	24,0	168,9
Сок абрикосовый	200	26,00	1,0	0	25,4	105,6
Итого:	715	90,70	23,0	27,1	85,3	676

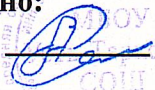
Утверждено: 
Директор А.С.Сысоев



Меню 5 -11 классы
на 20.10.2026г. вторник

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Стоимость блюда				
			белки	жиры	угл	кал
Салат из белокочанной капусты	90	11,15	2,3	9,1	9,3	128,7
Плов из отварной говядины	200	42,27	15,3	14,7	38,6	348,2
Хлеб пшеничный	40	3,68	3,0	0,3	19,7	93,8
Хлеб ржаной	20	2,24	1,3	0,2	6,7	34,2
Компот из свежих яблок	200	7,00	0,2	0,1	9,9	41,6
Фрукт	100	24,36				
Итого:	650	90,70	22,1	24,4	84,2	646,5

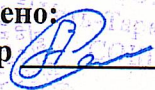
Утверждено:
Директор  А.С.Сысоев



Меню 5-11 класс
на 21.10.2026г. среда

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Стоимос ть блюда				
			белки	жиры	угл	кал
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	13,30	0,6	3,1	1,8	37,5
Каша гречневая рассыпчатая	200	17,69	11	8,5	47,9	311,6
Хлеб пшеничный	45	4,14	3,4	0,4	22,1	105,5
Хлеб ржаной	25	2,80	1,7	0,3	8,4	42,7
Курица тушеная с морковью	80	40,43	11,3	4,6	3,5	100,7
Кисель из смородины	200	7,36	0,2	0,1	12,2	50,6
Печенье	20	4,98				
Итого:	630	90,70	28,2	17	95,9	648,6

Утверждено:
Директор  А.С.Сысоев

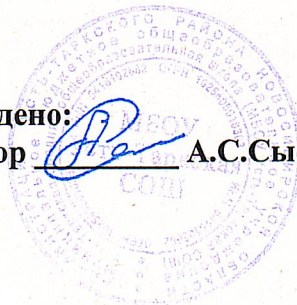


Меню 5 -11 классы
на 22.10.2026г. четверг

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Стоим ость блюда				
			белки	жиры	угл	кал
Огурец в нарезке	30	12,78	0,2	0	0,8	4,2
Голубцы ленивые	100	33,46	8,44	7,7	6,4	128,3
Картофельное пюре	150	23,58	3,1	5,3	19,8	139,4
Хлеб пшеничный	40	3,68	3,0	0,3	19,7	93,8
Хлеб ржаной	30	3,36	2,0	0,4	10,0	51,2
Какао с молоком сгущенным	200	13,84	3,5	3,4	22,3	133,4
Итого:	550	90,70	20,2	17,1	79,0	550,3

Утверждено:  А.С.Сысоев
Директор



Меню 5-11 класс
на 23.10.2026г. пятница

Завтрак

Наименование блюд	Масса порции, г	Стоимос ть блюда	белки	жиры	угл	кал
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	13,79	1,1	3,2	10	73,4
Макароны отварные	150	16,90	5,3	4,9	32,8	196,8
Биточек из говядины	75	41,44	13,7	13,0	12,3	221,4
Соус красный основной	50	6,16	1,6	1,2	4,5	35,3
Хлеб пшеничный	45	4,14	3,4	0,4	22,1	105,5
Хлеб ржаной	40	4,48	2,6	0,5	13,4	68,3
Чай с лимоном и сахаром	200	3,79	0,2	0,1	6,6	27,9
Итого:	620	90,70	29,2	25	98,4	736,10