



## Меню 7-11 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 2

01 " 10 " 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,93	6,29	31,85	207
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие)	35	4,1	4,63	9,5	96,07
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>16,21</b>	<b>16,31</b>	<b>73,95</b>	<b>509,6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (Батон, Яйцо, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	90	9,86	7,28	11,44	150,68
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,46</b>	<b>24,17</b>	<b>101,21</b>	<b>719,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 465</b>	<b>39,67</b>	<b>40,48</b>	<b>175,16</b>	<b>1229,41</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 3

02. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Какао порошок, Вода питьевая, Манная крупа, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные, Ванилин)	150	13,64	15,82	25,97	300,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>17,21</b>	<b>68,13</b>	<b>490,84</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	240	13,92	18	30,72	340,56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,14</b>	<b>23,7</b>	<b>117,2</b>	<b>783,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>40,97</b>	<b>40,91</b>	<b>185,33</b>	<b>1274,65</b>

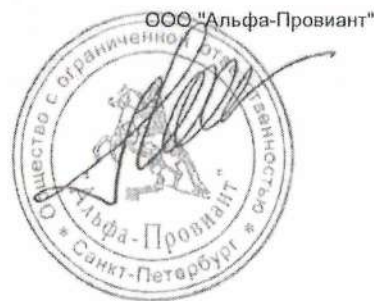
Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**





## Меню 7-11 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 4

03 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль)	150	11,05	11,37	30,37	268,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>19,09</b>	<b>17,29</b>	<b>71,27</b>	<b>520,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" (Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)	60	0,98	2,47	13,56	43,74
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Петрушка свежая, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	90	9,8	9,64	13,68	180,64
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	10,4	97,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,33</b>	<b>25,89</b>	<b>102,21</b>	<b>706,91</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 445</b>	<b>44,42</b>	<b>43,18</b>	<b>173,48</b>	<b>1227,49</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА



**ДИРЕКТОР**  
**ГБОУ СОШ №149**  
**Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 5

04. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (Молоко , Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис , Сахарный песок, Соль)	150	4,31	6,33	31,22	199,5
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко , Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,96</b>	<b>17,15</b>	<b>79,5</b>	<b>541,18</b>
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко , Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/10	4,52	4,89	21,07	146,56
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана , Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)	240	14,14	18	37,54	368,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные , Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,71</b>	<b>24,87</b>	<b>114,18</b>	<b>779,19</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 320</b>	<b>41,67</b>	<b>42,02</b>	<b>193,68</b>	<b>1320,37</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**





ООО "Альфа-Провиант"

## Меню 7-11 лет Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 1

07 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр , Ветчина, Молоко , Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	150	10	12,2	28,3	263
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>18,04</b>	<b>18,12</b>	<b>69,2</b>	<b>515,57</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	60	0,9	3	4,6	52
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана , Соль)	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА) (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	12,21	13,63	26,47	277,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,95</b>	<b>26,31</b>	<b>102,2</b>	<b>766,12</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>42,99</b>	<b>44,43</b>	<b>171,4</b>	<b>1281,69</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Ур*

КОПИЯ ВЕРНА



ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 2

08 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (Тыква, Пшено, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	6,54	7,25	32,1	219
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие)	35	4,1	4,63	9,5	96,07
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>16,42</b>	<b>16,87</b>	<b>75,65</b>	<b>519,6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	60	0,8	2,7	4,6	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыпята бройлер, Куркума молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры свежие, Рис, Соль, Овощи замороженные (фасоль))	240	12,52	15,6	31,08	314,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>26,29</b>	<b>24,24</b>	<b>117,17</b>	<b>792,13</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 520</b>	<b>42,71</b>	<b>41,11</b>	<b>192,82</b>	<b>1311,73</b>

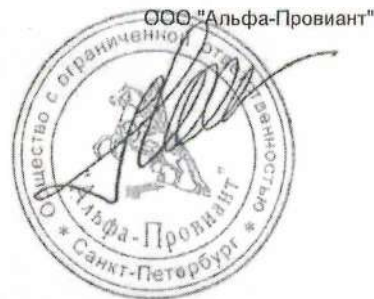
Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ТВОУ ОШ №149  
СИГАНОВА Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 3

09.10.2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сметана, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	150	11,08	11,9	39,58	309,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15,95</b>	<b>16,1</b>	<b>74,91</b>	<b>510,81</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (Батон, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	11,48	13,2	17,11	233,16
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>24,95</b>	<b>26,95</b>	<b>101,5</b>	<b>750,53</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>40,9</b>	<b>43,05</b>	<b>176,41</b>	<b>1261,34</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 4

10 . 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	11,29	11,48	22	236,48
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,12</b>	<b>19,73</b>	<b>73,35</b>	<b>543,85</b>
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	90	9,99	9,63	8,46	160,47
РИС ОТВАРНОЙ (Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	150	3,7	4,8	36,5	203,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,34</b>	<b>23,71</b>	<b>111,83</b>	<b>761,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 315</b>	<b>43,46</b>	<b>43,44</b>	<b>185,18</b>	<b>1305,75</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ ОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 2 день: 5

11 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (Кукурузная крупа, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	4,35	4,35	24,75	155,93
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие)	35	4,1	4,63	9,5	96,07
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>17,14</b>	<b>16,13</b>	<b>80,15</b>	<b>537,8</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Сахарный песок, Соль)	60	0,5	2,7	2,4	37
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, П/Ф КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")	100	10,85	7,77	16,35	178,73
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (Картофель очищенный, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	2,87	4,32	23,01	141
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>23,83</b>	<b>24,1</b>	<b>107,61</b>	<b>742,56</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>40,97</b>	<b>40,23</b>	<b>187,76</b>	<b>1280,36</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ «ОШ №149  
Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 1

14 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (Кукурузная крупа, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,4	6,9	33	215,85
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие)	35	4,1	4,63	9,5	96,07
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18		5,85	24,12
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>15,78</b>	<b>17,69</b>	<b>87</b>	<b>573,08</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (Свекла очищенная, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	60	0,9	4,8	4,6	65,2
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ (Цыплята бройлер, Яйцо, Батон, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/10	6,87	5,5	17,91	149,07
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (П/Ф КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ", Масло растительное)	100	9,55	7,16	13,9	158,24
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,88</b>	<b>24,62</b>	<b>114,38</b>	<b>784,1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 445</b>	<b>41,66</b>	<b>42,31</b>	<b>201,38</b>	<b>1357,18</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 2

15 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль)	150	11,05	11,37	30,37	268,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>19</b>	<b>16,73</b>	<b>69,7</b>	<b>508,64</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Батон, Яйцо, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	90	10,6	8,3	18,5	191,1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	150	2,31	6,81	14,36	128,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>23,39</b>	<b>24,29</b>	<b>103,73</b>	<b>728,53</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>42,39</b>	<b>41,02</b>	<b>173,43</b>	<b>1237,17</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ФБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 3

16 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (Творог, Яйцо, Тыква, Манная крупа, Масло растительное, Молоко сгущенное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные)	150	12,32	13,49	47,59	361,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>18,19</b>	<b>18,39</b>	<b>74,17</b>	<b>535,19</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "ОВОЩНОЙ" (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	90	9,9	3,69	2,97	84,69
БУЛГУР С ОВОЩАМИ (Булгур, Овощи замороженные (перец), Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	4,2	8,4	28,3	205,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,49</b>	<b>23,8</b>	<b>101,24</b>	<b>720,16</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>42,68</b>	<b>42,19</b>	<b>175,41</b>	<b>1255,35</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 4

17. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (Тыква, Пшено, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	6,54	7,25	32,1	219
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Батон, Ветчина, Огурцы свежие)	45	4,76	4,87	8,5	96,87
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>16,08</b>	<b>16,41</b>	<b>83,4</b>	<b>547,4</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, ПФ ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства))	240	14,14	18	37,54	368,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,83</b>	<b>23,7</b>	<b>113,62</b>	<b>771,45</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 425</b>	<b>41,91</b>	<b>40,11</b>	<b>197,02</b>	<b>1318,85</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ «ОШ №149  
Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 3 день: 5

18 - 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр, Яйцо, Ветчина, Молоко, Масло растительное, Соль)	150	13,5	14,42	18,9	259,38
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>15,89</b>	<b>69,25</b>	<b>483</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (Свекла очищенная, Масло растительное, Соль)	60	0,8	2,7	4,6	45,6
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	6,52	5,52	13,28	128,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	240	12,96	16,56	29,4	318,48
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,63</b>	<b>26,66</b>	<b>100,55</b>	<b>743,71</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 330</b>	<b>41,32</b>	<b>42,55</b>	<b>169,8</b>	<b>1226,71</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ «ОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 1

21. 10 2024

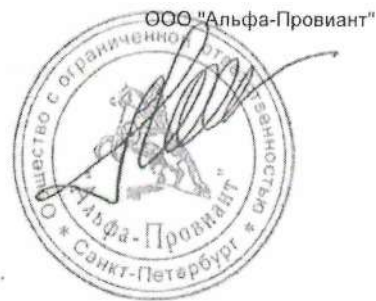
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр, Ветчина, Молоко, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	150	10	12,2	28,3	263
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>17,64</b>	<b>18,32</b>	<b>71,5</b>	<b>524,57</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (П/Ф КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ", Масло растительное)	100	8,53	8,4	22,4	199,33
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	150	5,82	6,45	13	133,35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,81</b>	<b>24,11</b>	<b>101,47</b>	<b>726,17</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>43,45</b>	<b>42,43</b>	<b>172,97</b>	<b>1250,74</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ ОШ №149  
Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 2

22. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	150	5,25	6,71	30,9	204
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16,78</b>	<b>16,54</b>	<b>83,16</b>	<b>551,03</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыплята бройлер, Куркума молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры свежие, Рис, Соль, Овощи замороженные (фасоль))	240	12,52	15,6	31,08	314,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22,91</b>	<b>27,21</b>	<b>96,15</b>	<b>723,37</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>39,69</b>	<b>43,75</b>	<b>179,31</b>	<b>1274,4</b>

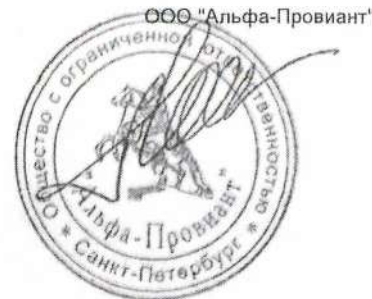
Зав. производством \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

**КОПИЯ ВЕРНА**

**ДИРЕКТОР  
ГБОУ ОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 3

23 \* 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ (Варенье, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	150	9,27	8,83	50,2	317,35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	30	4,1	2,8	9,5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18		5,85	24,12
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>16,53</b>	<b>74,85</b>	<b>527,47</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	60	1,6	6,1	6,2	85,7
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана, Соль)	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	90	9,21	3,55	10,82	112,09
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,02</b>	<b>25,23</b>	<b>102,35</b>	<b>757,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>45,17</b>	<b>41,76</b>	<b>177,2</b>	<b>1284,49</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 4

24. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	11,29	11,48	22	236,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17,04</b>	<b>16,11</b>	<b>76,13</b>	<b>617,89</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	200/10	4,46	7,21	5,34	104,22
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	240	15,84	14,58	35,76	337,62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,16</b>	<b>23,73</b>	<b>105,09</b>	<b>735,47</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>42,2</b>	<b>39,84</b>	<b>181,22</b>	<b>1253,36</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ФБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 5

25 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	150	8,44	11,39	17,4	205,89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>18,91</b>	<b>74,63</b>	<b>543,79</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (Свекла очищенная, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	60	0,9	4,8	4,6	65,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	9,3	8,9	3	132,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>25,87</b>	<b>24,74</b>	<b>103,29</b>	<b>743,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>43,97</b>	<b>43,65</b>	<b>177,92</b>	<b>1287,72</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**

**ДИРЕКТОР**  
**ГБОУ ОШ №149**  
**Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 1

28 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ (Сыр , Яйцо, Ветчина, Молоко , Масло растительное, Соль)	150	13,5	14,42	18,9	259,38
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,94</b>	<b>19,54</b>	<b>70,25</b>	<b>524,75</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ (Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис , Соль)	240	12,36	20,04	33,48	363,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,33</b>	<b>25,98</b>	<b>110,87</b>	<b>778,65</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 340</b>	<b>42,27</b>	<b>45,52</b>	<b>181,12</b>	<b>1303,4</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ *Мг*

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
СТЕПАНОВА Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 2

29. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,93	6,29	31,85	207
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие)	35	4,1	4,63	9,5	96,07
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>16,21</b>	<b>16,31</b>	<b>73,95</b>	<b>509,6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (Батон, Яйцо, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	90	9,86	7,28	11,44	150,68
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,46</b>	<b>24,17</b>	<b>101,21</b>	<b>719,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 465</b>	<b>39,67</b>	<b>40,48</b>	<b>175,16</b>	<b>1229,41</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ *Уз*

**КОПИЯ ВЕРНА**

**ДИРЕКТОР**  
**ГБОУ СОШ №149**  
**Степанова Е.В.**



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 3

30. 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ (Творог, Яйцо, Варенье, Какао порошок, Вода питьевая, Манная крупа, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль, Сухари панировочные, Ванилин)	150	13,64	15,82	25,97	300,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>17,21</b>	<b>68,13</b>	<b>490,84</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (Батон, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	240	13,92	18	30,72	340,56
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,14</b>	<b>23,7</b>	<b>117,2</b>	<b>783,81</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 300</b>	<b>40,97</b>	<b>40,91</b>	<b>185,33</b>	<b>1274,65</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**



**ДИРЕКТОР  
ГБОУ СОШ №149  
Степанова Е.В.**





**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 1 день: 4

31 " 10 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль)	150	11,05	11,37	30,37	268,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>19,09</b>	<b>17,29</b>	<b>71,27</b>	<b>520,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" (Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)	60	0,98	2,47	13,56	43,74
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Петрушка свежая, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	90	9,8	9,64	13,68	180,64
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	10,4	97,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,33</b>	<b>25,89</b>	<b>102,21</b>	<b>706,91</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 445</b>	<b>44,42</b>	<b>43,18</b>	<b>173,48</b>	<b>1227,49</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

**КОПИЯ ВЕРНА**

