

примерное 24-дневное меню 5-11кл (инвалиды обед)
на 01,09,2025

1 неделя (Докорм 1-4 класс)			1 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	ыход гр	с\с	
Булка Сырная	75	31	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	Щи с мясом и сметаной	250	32	
			Плов с булгуром с мясом	280	101,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот из сухофруктов	200	2,5	
Итого		33,5	Итого	155,00		188,5
вторник			вторник			
Булочка с помадкой	50	26	Кукуруза консервированная	100	30	
Чай с сахаром	200	1	Суп рыбный с крупой (консерва)	250	20	
			Куриные нагетсы с томатным соусом	105	47,5	
			Картофельное пюре с маслом	180	22	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	5	
Итого		27	Итого	127		154
среда			среда			
Сдоба Сибирячка	80	29	Огурцы порционные	100	15	
Компот из сухофруктов	200	2,5	Свекольник с мясом и сметаной	250	36	
			Филе птицы в кисло-сладком соусе	100	43,5	
			Макароны отварные с маслом	180	9,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Чай с сахаром	200	1	
Итого		31,5	Итого	107,5		139
четверг			четверг			
Плюшка Кемеровская	75	28	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	Суп из овощей с гренками	250	6	
			Котлета мясная	100	50,5	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		30,5	Итого	94		124,5
пятница			пятница			
Булочка с помадкой	50	26	Маринад из моркови	100	9	
Чай с сахаром	200	1	Суп картофельный с мясом	250	29	
			Рыба тушеная с овощами	100	49	
			Рис отварной с маслом	180	14	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Напиток витаминизированный	200	4,5	
Итого		27	Итого	108		135
суббота			суббота			
Булочка с помадкой	50	26	Помидоры порционные	100	14	
Чай с сахаром	200	1	Суп овощной с мясом и сметаной	250	32	
			Бефстроганов	100	99,5	
			Пюре из гороха с маслом	180	10	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Отвар из шиповника	200	4,5	
Итого		27	Итого	162,5		189,5

2 неделя (докорм 1-4 класс)			2 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр	с\с	понедельник	выход гр	с\с	
Сдоба Сибирячка	80	29	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	174
Чай с сахаром	200	1	Суп куриный с вермишелью	250	15	
			Гуляш	100	88	
			Рис отварной с маслом	180	14	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	8	
Итого		30	Итого		144	
вторник			вторник			111,5
Булка Сырная	75	31	Горошек консервированный	100	15	
Чай с сахаром	200	1	Щи вегетарианские со сметаной	250	8,5	
			Запеканка из печени со сливочным соусом	100	40,5	
			Макароны отварные с маслом	180	9,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		32	Итого		79,5	
среда			среда			147
Булочка с помадкой	50	26	Помидоры порционные	100	14	
Компот из сухофруктов	200	2,5	Уха с рыбой	250	34	
			Курица запеченная с соусом	100	49,5	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,5	
			Хлеб пшеничный	30	2,5	
Итого		28,5	Итого		118,5	
четверг			четверг			178
Плюшка Кемеровская	75	28	Огурцы порционные	100	15	
Чай с сахаром	200	1	Суп гороховый с мясом	250	28	
			Жаркое с мясом	280	101	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот из сухофруктов	200	2,5	
Итого		29	Итого		149	
пятница			пятница			133,5
Булка Сырная	75	31	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром	200	1	Борщ с мясом со сметаной	250	35,5	
			Запеканка из рыбы	100	36	
			Рис отварной с маслом	180	10	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		32	Итого		101,5	
суббота			суббота			143
Булка Сырная	75	31	Икра свекольная	100	9	
Чай с сахаром	200	1	Рассольник с мясом и сметаной	250	34	
			Курица запеченная	100	48	
			Каша пшенная вязкая с маслом	180	9,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		32	Итого		111	

3 неделя (докорм 1-4 класс)			3 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр	с\с	понедельник	выход гр	с\с	
Булочка с помадкой	50	26	Горошек консервированный	100	15	128
Чай с сахаром	200	1	Суп картофельный с фасолью	250	29	
			Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	43,5	
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот из сухофруктов	200	2,5	
Итого		27	Итого		101	
вторник			вторник			167
Булка Сырная	75	31	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром	200	1	Борщ с мясом со сметаной	250	35,5	
			Запеканка куриная под сырной шапкой	100	63	
			Макароны отварные с маслом	180	9,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	8	
Итого		32	Итого		135	
среда			среда			172,5
Сдоба Сибирячка	80	29	Помидоры порционные	100	14	
Чай с сахаром	200	1	Щи с мясом и сметаной	250	32	
			Рыба под сливочным соусом	100	62	
			Картофельное пюре с маслом	180	22	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Сок фруктовый	200	10	
Итого		30	Итого		142,5	
четверг			четверг			161,5
Плюшка Кемеровская	75	28	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Компот из сухофруктов	200	2,5	Суп картофельный с макаронными издел	250	29	
			Гуляш по венгерски	100	64,5	
			Рис отварной с маслом	180	14	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Отвар из шиповника	200	4,5	
Итого		30,5	Итого		131	
пятница			пятница			132
Булочка с помадкой	50	26	Маринад из моркови	100	9	
Чай с сахаром	200	1	Суп гороховый с мясом	250	28	
			Биточек из птицы	100	47,5	
			Картофель запеченный	180	17	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Чай с сахаром	200	1	
Итого		27	Итого		105	
суббота			суббота			155,5
Булочка с помадкой	50	26	Икра свекольная	100	9	
Чай с сахаром	200	1	Суп куриный с вегетарианством	250	15	
			Мясо тушеное	100	87,5	
			Каша пшенная вязкая с маслом	180	9,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	5	
Итого		27	Итого		128,5	

4 неделя (докорм 1-4 класс)			4 неделя (Обед 1-4 класс)			
понедельник	выход гр	с\с	понедельник	выход гр	с\с	
Булка с помадкой	50	26	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	137,5
Чай с сахаром	200	1	Суп картофельный с мясом	250	29	
			Филе птицы тушеное с овощами	100	49	
			Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	9	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Напиток плодово-ягодный	200	4,5	
Итого		27	Итого		110,5	
вторник			вторник			126,5
Булка Сырная	75	31	Огурцы порционные	100	15	
Чай с сахаром	200	1	Суп томатный с курицей, фасолью и овощ	250	30	
			Пельмени отварные с маслом	200	39	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
			Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	8	
Итого		32	Итого		94,5	
среда			среда			169
Булка с помадкой	50	26	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	Борщ с мясом и сметаной	250	35,5	
			Чахохбили	100	54	
			Картофельное пюре с маслом	180	22	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		28,5	Итого		140,5	
четверг			четверг			168,5
Плюшка Кемеровская	75	28	Помидоры порционные	100	14	
Чай с сахаром	200	1	Суп из тыквы с гренками	250	23,5	
			Мясо тушеное	100	87,5	
			Макароны отварные с маслом	180	9,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		29	Итого		139,5	
пятница			пятница			187,5
Булка Сырная	75	31	Ассорти из свежих овощей	100	14,5	
Чай с сахаром	200	1	Суп куриный с булгуром ,помидором	250	21	
			Бефстроганов	100	99,5	
			Сложный гарнир	180	17	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		32	Итого		155,5	
суббота			суббота			156,5
Булка Сырная	75	31	Маринад из моркови	100	9	
Чай с сахаром	200	1	Рассольник с мясом и сметаной	250	34	
			Рыба запеченая под сырно-овощной шап	100	66,5	
			Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,5	
Итого		32	Итого		124,5	
29,75			123,56			153

инвалиды 1-4 групп. по обеду на завтрак

примерное 24-дневное меню 1-4 класс (инвалиды завтрак)

копировать с началки

на 01.09.25,

1 неделя (Завтрак 1-4 класс)			1 неделя (докорм 1-4 класс)		
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход гр.	с\с
Каша рисовая молочная и маслом	200/5	18,36	Щи с мясом и сметаной	200	22,99
Блинчики с шоколадным соусом	80\10	21,01	Плов с булгуром с мясом	250	78,2
Хлеб пшеничный	20	1,46	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Батон пшеничный	30	4,46	Компот из сухофруктов	200	2,18
Фруктовый десерт	250	32,2			
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05			
Итого		79,54	Итого		107
вторник			вторник		
Курица запеченная	90	37,3	Суп рыбный с крупой (консерва)	200	14,82
Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,32	Куриные наггетсы с томатным соусом	105	41,09
Сыр сливочный в индивидуальной уп	17	10,81	Картофельное пюре с маслом	150	16,21
Хлеб пшеничный	45	3,29	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Напиток плодово-ягодный	200	4,34	Компот фруктово-ягодный (яблоко)	200	4,62
Итого		61,06	Итого		80,4
среда			среда		
Огурцы порционные	60	7,59	Свекольник с мясом и сметаной	200	26,29
Мясо тушеное	90	68,86	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	33,65
Картофель запеченный с сыром	150	14,23	Макароны отварные с маслом	150	6,58
Хлеб пшеничный	40	2,92	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Компот из сухофруктов	200	2,18	Чай с сахаром	200	0,88
Итого		95,78	Итого		71,1
четверг			четверг		
Пудинг из творога с изюмом с яблочным тог	150	41,87	Суп из овощей с гренками	200	4,43
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Котлета мясная	90	35,05
Батон пшеничный	30	4,46	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17
Хлеб пшеничный	20	1,46	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,92
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05	Сок фруктовый	200	9,2
Итого		66,34	Итого		57,8
пятница			пятница		
Помидоры порционные	60	7,26	Суп из овощей с гренками	200	4,43
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	33,15	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами	90	36,9
Макароны отарные с маслом	150	6,58	Рис отварной с маслом	150	12,76
Хлеб пшеничный	40	2,92	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Чай с шиповником	200	5,39	Напиток витаминизированный	200	4,34
Итого		55,3	Итого		62,1
суббота			суббота		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп овощной с мясом и сметаной	200	23,3
Омлет с сыром	150	36,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2
Хлеб пшеничный	20	1,46	Чай с сахаром	200	0,88
Батон пшеничны	30	4,46			
Горячий шоколад	200	11,58			
Итого		70,62	Итого		26,4

186,56

141,45

166,83

124,11

117,38

97

2 неделя (Завтрак 1-4 класс)			2 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход гр.	с\с	
Каша кукурузная молочная с маслом	200	17,95	Суп куриный с вермишелью	200	10,94	165,08
Сыр порциями	15	9,45	Гуляш	90	69,22	
Хлеб пшеничный	50	3,65	Рис отварной с маслом	150	10,25	
Чай с сахаром	200	0,88	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Молочный десерт	200	31,5	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	7,59	
Итого		63,43	Итого		102	
вторник			вторник			120,48
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Щи вегетарианские со сметаной	200	6,22	
Куриные наггетсы с томатным соусом	105	41,09	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	30,3	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,8	Макароны отварные с маслом	150	6,58	
Хлеб пшеничный	40	2,92	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Кисель плодово-ягодный	200	3,21	Кисель плодово-ягодный	200	3,21	
Итого		70,52	Итого		50	
среда			среда			147,23
Ассорти из свежих овощей	60	7,42	Уха с рыбой	200	24,32	
Рыба тушеная с овощами	90	36,9	Курица запеченная с соусом	90	37,89	
Картофельное пюре	150	16,21	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17	
Хлеб пшеничный	55	4,02	Хлеб пшеничный	40	2,92	
Компот из сухофруктов	200	2,18	Сок фруктовый	200	9,2	
Итого		66,73	Итого		80,5	
четверг			четверг			174,93
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп гороховый с мясом	200	19,93	
Омлет натуральный	150	27,17	Жаркое с мясом	240	74,55	
Бутерброд с сыром	35	13,79	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Хлеб пшеничный	20	1,46	Компот из сухофруктов	200	2,18	
Какао с молоком	200	15,7				
Итого		74,62	Итого		100	
пятница			пятница			173,19
Гуляш	90	69,22	Борщ с мясом со сметаной	200	25,77	
Рис отварной с маслом	150	10,25	Запеканка из рыбы	90	29,87	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,81	Рис отварной с маслом	150	10,25	
Хлеб пшеничный	45	3,29	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Сок фруктовый	200	9,2	Чай с сахаром	200	0,88	
Итого		102,8	Итого		70,4	
суббота			суббота			100,28
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Рассольник с мясом и сметаной	200	24,68	
Запеканка из творога с ягодным соусом	150	49,13	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Батон пшеничный	30	3,3	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,45				
Чай с сахаром и лимоном	200	2,14				
Итого		72,52	Итого		27,8	

3 неделя (Завтрак 1-4 класс)			3 неделя (докорм 1-4 класс)		
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	ыход гр	с\с
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	25,85	Суп картофельный с фасолью	200	20,87
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	33,15
Сыр порциями	15	9,45	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,17
Хлеб пшеничный	50	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,92
Чай с сахаром	200	0,88	Компот из сухофруктов	200	2,18
Молочный десерт	200	31,5			
Итого		87,83	Итого		65,3
вторник			вторник		
Огурцы порционные	60	7,59	Борщ с мясом со сметаной	200	25,77
Мясо тушеное	90	68,86	Запеканка куриная под сырной шапкой	90	51,05
Картофельное пюре	150	16,21	Макароны отварные с маслом	150	6,58
Хлеб пшеничный	50	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,92
Напиток плодоягодный	200	4,34	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	7,59
Итого		100,7	Итого		93,9
среда			среда		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Щи с мясом и сметаной	200	22,99
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	40,04	Рыба(филе минтая) под сливочным соусом	90	51,67
Батон пшеничный	20	2,97	Картофельное пюре с маслом	150	16,21
Хлеб пшеничный	20	1,46	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Горячий шоколад	200	11,58	Сок фруктовый	200	9,2
Итого		72,55	Итого		104
четверг			четверг		
Сыр порциями	15	9,45	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	20,99
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	33,65	Гуляш по венгерски	90	49,45
Макароны отварные с маслом	150	6,58	Рис отварной с маслом	150	10,25
Хлеб пшеничный	50	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Компот из сухофруктов	200	2,18	Отвар из шиповника	200	4,16
Итого		55,51	Итого		88,5
пятница			пятница		
Омлет натуральный	150	27,17	Суп гороховый с мясом	200	19,93
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Биточек из птицы	90	34,72
Горячий бутерброд с помидор.и сыром	50	14,92	Картофель запеченный	150	8,91
Хлеб пшеничный	20	1,46	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65
Чай с шиповником	200	5,39	Чай с сахаром	200	0,88
Итого		65,44	Итого		68,1
суббота			суббота		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп куриный с вермишелью	200	10,94
Жаркое с мясом	240	74,55	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2
Хлеб пшеничный	40	2,92	Чай с сахаром	200	0,88
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05			
Итого		96,02	Итого		14

153,12

194,56

176,27

144,01

133,53

110,04

4 неделя (завтрак 1-4 класс)			4 неделя (докорм 1-4 класс)			
понедельник	выход гр.	с\с	понедельник	выход гр.	с\с	
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	18,57	Суп картофельный с мясом	200	21,05	
Оладьи с джемом	50/10	24,62	Филе птицы тушеное с овощами	90	37,29	
Хлеб пшеничный	40	2,92	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	6,7	
Чай с сахаром	200	0,88	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Фруктовый десерт	250	32,2	Напиток плодово-ягодный	200	4,34	
Итого		79,19	Итого		73	152,22
вторник			вторник			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп томатный с курицей, фасолью и овощ	200	21,87	
Бефстроганов	90	73,35	Пельмени отварные с маслом	200	33,69	
Рис отварной с маслом	150	10,25	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Хлеб пшеничный	50	3,65	Компот фруктово-ягодный из св. яблок	200	4,62	
Кисель витаминизированный	200	3,21				
Итого		107	Итого		63,8	170,79
среда			среда			
Запеканка из творога с тыквой со сгущенным	150	36,15	Борщ с мясом и сметаной	200	25,77	
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Чахохбили	90	37,12	
Сыр в индивидуальной упаковке	17	10,81	Картофельное пюре с маслом	150	16,21	
Хлеб пшеничный	20	1,46	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
Батон пшеничный	20	2,97	Сок фруктовый в ассортименте	200	9,2	
Чай с сахаром и лимоном	200	2,05				
Итого		69,94	Итого		92	161,89
четверг			четверг			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Суп из тыквы с гренками	200	16,8	
Запеканка из рыбы	90	29,87	Мясо тушеное	90	68,86	
Картофель запеченный	150	8,91	Макароны отварные с маслом	150	6,58	
Хлеб пшеничный	50	3,65	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,92	
Компот из сухофруктов	200	2,18	Компот из сухофруктов	200	2,18	
Итого		61,11	Итого		97,3	158,45
пятница			пятница			
Помидоры порционные	60	7,26	Суп куриный с булгуром ,помидором	200	15,41	
Пельмени отварные с маслом	210	33,69	Бефстроганов	90	73,35	
Хлеб пшеничный	45	3,28	Сложный гарнир	150	13,48	
Сок фруктовый	200	9,2	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	
			Чай с сахаром	200	0,88	
Итого		53,43	Итого		107	160,2
суббота			суббота			
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	16,5	Каша гречневая вязкая с маслом	150	5,32	
Омлет с сыром	150	36,62	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,2	
Батон пшеничный	30	4,46	Чай с сахаром	200	0,88	
Хлеб пшеничный	20	1,46				
Какао с молоком	200	15,7				
Итого		74,74	Итого		8,4	83,14
		75,11			71,3	146