

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Глобус»  
Л.Е. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №1 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	240	8,50	12,21	37,11	295,14	34,73
Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	6,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,50
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Плоды свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	61,60	11,40
<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>15,12</b>	<b>18,89</b>	<b>110,06</b>	<b>677,04</b>	<b>60,59</b>
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Борщ с картофелем со св. капусты со сметаной	255	2,39	4,34	11,64	95,50	15,80
Макароны отварные с овощами	200	6,27	8,13	35,355	241,17	14,95
Гуляш из говядины	100	16,90	16,40	4,00	232,10	78,16
Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	24,36
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>37,61</b>	<b>34,72</b>	<b>112,40</b>	<b>914,27</b>	<b>152,87</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

ТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Глобус»  
Л.П.Брагашенко

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №2 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	9,13
Плов с говядиной	220	20,77	21,29	39,14	431,29	95,57
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	4,99
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>26,47</b>	<b>22,19</b>	<b>95,13</b>	<b>685,66</b>	<b>116,41</b>
<b>ОБЕД</b>						
Икра морковная	80	1,6	5,6	8	90,6	12,54
Суп с макаронами	250	7,37	4,53	15,94	134,040	10,56
Омлет с птицей	200	12,66	21,40	2,99	336,93	81,65
Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	25,58
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	8,76
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>33,64</b>	<b>37,82</b>	<b>96,28</b>	<b>942,28</b>	<b>147,49</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Глобус»  
Л.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район

# МЕНЮ



ДЕНЬ №3 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория **12-18 лет.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Тефтели рыбные (минтай)	120	12,53	7,25	16,90	207,97	43,05
Картофельное пюре овощи припущенные (капуста белокочанная)	180	2,37	2,74	15,10	94,95	11,71
		1,363	1,38	3,34	31,42	7,66
Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	12,02
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>22,08</b>	<b>12,35</b>	<b>102,65</b>	<b>635,52</b>	<b>92,36</b>
<b>ОБЕД</b>						
Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,10	95,20	8,45
Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,32	85,54	14,11
Мясо тушёное	100	12,20	17,38	2,56	235,00	107,77
каша вязкая ( ячневая )	180	3,74	3,64	33,17	180,19	13,90
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	10,60
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	8,76
<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>26,39</b>	<b>31,96</b>	<b>122,35</b>	<b>904,29</b>	<b>171,99</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Глобус»  
И.П. Браташenko

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №4 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	25,13	15,23	47,47	466,84	98,88
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	3,40
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	13,26
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	7,96
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>27,92</b>	<b>23,16</b>	<b>80,22</b>	<b>679,95</b>	<b>126,86</b>
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Суп картофельный с горохом	250	5,53	4,11	27,84	170,416	15,30
Мясо духовое	200	12,51	28,19	19,19	380,03	56,70
Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	24,36
Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,50	23,00
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>36,04</b>	<b>46,81</b>	<b>100,28</b>	<b>965,32</b>	<b>137,28</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Глобус»  
Л.П.Браташenko

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №5 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Салат из квашеной капусты	80	1,37	4,00	6,77	68,56	14,04
Биточки (особые) мясные	100	15,50	7,05	19,15	186,265	65,10
Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,10	8,05	27,60	199,45	38,54
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	11,20
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	1,68
<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>25,20</b>	<b>19,619</b>	<b>95,13</b>	<b>642,334</b>	<b>133,92</b>
<b>ОБЕД</b>						
Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,80	15,20
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,09	2,94	15,16	95,218	30,20
		10,89	0,86	1,05	55,96	
Сырник из творога запечённый	230	11,65	14,39	49,03	471,52	64,30
Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	25,58
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	48,88	27,38
<b>Итого:</b>	<b>995</b>	<b>37,56</b>	<b>24,25</b>	<b>132,40</b>	<b>1007,56</b>	<b>169,38</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

ТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Глобус»  
И.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №6 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	9,13
Омлет с птицей / овощи припущенные (морковь)	200	10,53	18,52	2,35	299,80	79,70
		0,59	0,20	2,16	12,36	
Кофейный напиток с молоком	200	6,16	4,95	17,35	137,65	25,58
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	1,68
Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	3,90	21,80	98,600	18,48
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,94</b>	<b>28,22</b>	<b>71,41</b>	<b>681,84</b>	<b>141,62</b>
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Рассольник ленинградский	250	2,70	3,60	25,35	144,305	9,80
Рагу из овощей	180	3,62	21,25	17,75	296,15	29,38
Котлета мясная	100	13,699	11,07	17,87	242,68	59,10
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	11,20
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>27,08</b>	<b>36,91</b>	<b>121,11</b>	<b>960,78</b>	<b>129,08</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор ООО «Глобус»  
П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ №7 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Бефстроганов	100	13,52	13,99	6,04	212,18	121,18
Макароны отварные с овощами	180	5,87	4,65	35,22	206,63	30,44
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	80,77	4,99
Хлеб пшеничный	20	1,05	0,14	8,16	38,11	1,68
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Итого:	620	23,75	19,36	88,03	629,31	172,85
<b>ОБЕД</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,70	108,70	5,42
Суп с крупой (пшено)	250	2,90	3,45	23,90	138,01	18,70
Рыба запечённая	100	10,16	7,120	3,76	149,848	46,80
Картофель тушёный	180	3,023	7,120	17,635	146,315	24,84
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	11,20
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	9,56
Итого:	1030	24,28	27,17	131,38	899,53	124,92

Зав.производством \_\_\_\_\_



ТВЕРЖДАЮ:  
 директор ООО «Глобус»  
 Л.П.Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район

# МЕНЮ

## ДЕНЬ №8 \_\_\_\_\_

**Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	9,13
Шницель рыбный натуральный (минтай)	120	12,25	11,998	9,98	204,93	50,90
Картофельное пюре / Капуста тушёная (сложный гарнир)	180	2,37	2,74	15,10	94,95	11,71
		1,646	2,501	6,53	55,55	4,32
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	16,92	71,680	11,20
Хлеб пшеничный	40	2,104	0,28	16,32	76,22	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>22,57</b>	<b>18,13</b>	<b>84,66</b>	<b>600,72</b>	<b>93,98</b>
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Борщ с картофелем	250	2,16	3,727	12,03	90,38	23,90
Плов с говядиной	200	17,967	19,76	47,11	438,36	89,93
Кисель из яблок	200	0,81	0,12	32,25	133,34	9,02
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	8,76
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>27,43</b>	<b>25,05</b>	<b>145,39</b>	<b>916,44</b>	<b>151,21</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Глобус»  
И.П. Браташенко

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район



# МЕНЮ

ДЕНЬ № 9 \_\_\_\_\_

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая молочная (рисовая)	210	5,32	9,26	32,28	234,54	38,78
Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	13,26
Сыр твёрдых сортов в нарезке	25	5,84	7,34	0	89,59	18,10
Какао с молоком и витаминами	200	6,00	4,85	18,19	139,54	24,36
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	8,76
Итого:	615	20,84	29,56	85,86	692,41	108,30
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зелёный (консервированный)	80	2,267	0,134	4,667	29,47	20,90
Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	7,20
Суп с лапшой	250	3,297	4,01	12,92	100,79	11,16
Котлета рубленая из птицы	100	12,00	7,48	24,237	222,37	61,70
Картофель отварной и / Соус сметанный	180	3,03	4,20	23,02	142,34	7,46
		0,45	0,99	1,68	17,462	15,72
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	4,99
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,04
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Итого:	940	28,46	23,09	147,21	925,04	137,53

Зав. производством \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Глобус»  
Д.И. Брагащенко



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Красноармейский район

# МЕНЮ

## ДЕНЬ №10

Период: осень 2024; Возрастная категория 12-18 лет.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
		белки	жиры	углеводы		
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Огурец свежий в нарезке	80	0,64	0,1	2	11,30	11,20
Жаркое по - домашнему	210	14,26	35,78	20,30	462,63	61,80
чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,68
Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,4	95,28	3,36
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	4,20
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,09</b>	<b>36,71</b>	<b>66,14</b>	<b>677,43</b>	<b>84,24</b>
<b>ОБЕД</b>						
Помидор свежий в нарезке	80	0,934	0,134	3,0667	17,07	9,13
Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,33	3,72	8,32	75,91	14,20
Биточек рыбный (минтай)	110	15,25	6,88	16,30	188,10	51,20
Каша вязкая ( пшённая )	180	4,78	5,55	36,44	214,92	12,70
Сок фруктовый (персиковый)	200	1,6	0,2	18,2	81,00	11,20
Печенье	30	1,5	5,367	19,665	136,96	7,20
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	5,88
Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	3,36
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	7,96
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>32,20</b>	<b>23,145</b>	<b>153,01</b>	<b>952,615</b>	<b>122,83</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_