



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 1 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Макароны с сыром	150	7,10	15,90	27,10	281,00	53-00
Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	22-00
Чай с молоком	150/50/6,7	1,52	1,35	7,62	47,88	9-00
Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	19-00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5%	100	2,64	2,48	16,80	136,80	45-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>13,56</b>	<b>28,33</b>	<b>67,12</b>	<b>618,68</b>	<b>148-00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	10,10	2,90	106,00	37-00
Суп картофельный с горохом с курой	250/25	11,85	7,55	18,80	191,00	37-00
Гренки	10	2,20	0,20	15,80	74,00	5-00
Шницель рыбный натуральный	90	13,59	4,41	9,24	130,50	101-00
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	25-00
Компот из мандаринов	200	0,50	0,10	16,73	71,97	23-00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	7-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>890</b>	<b>35,52</b>	<b>28,01</b>	<b>110,47</b>	<b>843,47</b>	<b>242-00</b>
<b>Полдник</b>						
Сдоба обыкновенная	100	7,20	4,20	53,20	282,00	14-00
Сок сливовый	200	0,30	0,10	15,20	63,00	41-00
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,50</b>	<b>4,30</b>	<b>68,40</b>	<b>345,00</b>	<b>55-00</b>

Заведующая производством \_\_\_\_\_  
Калькулятор \_\_\_\_\_

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 2 день свободный выбор (1-4 класс)

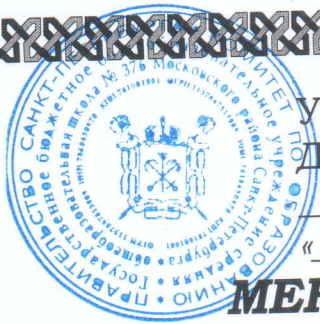
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	150	14,45	23,86	2,73	283,64	61-00
Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,0	26-00
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,0	1-00
Пастила	30	0,20	0,00	24,00	97,00	16-00
Бананы	100	1,50	0,50	21,0	96,0	15-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>21,05</b>	<b>28,96</b>	<b>62,33</b>	<b>584,64</b>	<b>119-00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов с зеленью	100	2,70	5,10	2,60	67,00	31-00
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,56	5,92	75,20	58-00
Котлеты рубленые из птицы	90	16,35	10,76	15,14	222,75	86-00
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	19-00
Компот из изюма	200	0,40	0,10	19,82	82,88	13-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,0	24-00
<b>Итого обед</b>	<b>885</b>	<b>27,71</b>	<b>25,72</b>	<b>101,58</b>	<b>756,83</b>	<b>202-00</b>
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	25-00
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	41-00
Мармелад желейный	30	0,00	0,00	23,80	96,00	8-00
<b>Итого полдник</b>	<b>305</b>	<b>9,82</b>	<b>5,88</b>	<b>85,58</b>	<b>434,00</b>	<b>74-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 3 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Суп пюре из картофеля	250	4,60	5,20	20,80	149,0	29-00
Гренки	15	1,65	0,15	11,85	55,50	8-00
Бутерброд с джемом	20/5/15	1,20	4,30	22,0	132,00	28-00
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	24-00
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	14-00
Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	37-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>645</b>	<b>15,85</b>	<b>17,05</b>	<b>71,45</b>	<b>473,50</b>	<b>140-00</b>
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	36-00
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,32	3,28	9,36	76,00	16-00
Печень, тушенная в соусе сметанном	100/50	26,60	17,20	17,40	332,00	101-00
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	22-00
Компот из свежих груш	200	0,20	0,10	10,83	45,97	17-00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	7-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>865</b>	<b>37,70</b>	<b>36,23</b>	<b>105,39</b>	<b>904,97</b>	<b>206-00</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожок сдобный с фаршем из лука и яйца	100	6,0	7,14	30,29	211,43	56-00
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,10	0,10	29,20	118,00	17-00
Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	15-00
<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,60</b>	<b>7,74</b>	<b>80,49</b>	<b>425,43</b>	<b>88-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376  
М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 4 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Сырники с морковью, молоком сгущенным	130/30	19,37	16,03	39,36	383,10	82-00
Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	26-00
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	6-00
Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	26-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,89</b>	<b>20,75</b>	<b>65,06</b>	<b>535,10</b>	<b>140-00</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Полонинский"	100/2	1,10	10,10	3,70	110,00	38-00
Суп крестьянский с курой и сметаной	200/25/5	8,09	7,07	10,12	135,60	27-00
Рыба (треска) филе припущенная	90	16,38	0,54	0,00	68,40	131-00
Соус паровой	25	0,25	2,05	1,10	23,50	2-00
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	24-00
Компот из чернослива	200	0,40	0,10	19,82	82,88	19-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	7-00
Зефир	35	0,23	0	28	114,33	43-00
<b>Итого обед</b>	<b>895</b>	<b>33,13</b>	<b>26,21</b>	<b>106,54</b>	<b>797,91</b>	<b>260-00</b>
<b>Полдник</b>						
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	36	2,00	0,75	23,20	107,00	12-00
Сок яблочный	200	1,40	0,40	22,80	100,00	41-00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	125	2,64	2,48	16,80	136,80	45-00
<b>Итого полдник</b>	<b>361</b>	<b>6,04</b>	<b>3,63</b>	<b>62,80</b>	<b>343,80</b>	<b>98-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю  
ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 5 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	6,30	21,60	159,00	26-00
Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	22-00
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,0	15-00
Пряник	50	3,50	4,50	32,00	185,00	16-00
Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	15-00
<b>Обед</b>	<b>530</b>	<b>11,80</b>	<b>21,00</b>	<b>87,70</b>	<b>574,00</b>	<b>94-00</b>
Салат "Степной" с зеленым луком	100	3,60	10,20	7,80	137,00	44-00
Суп из овощей с говядиной	200/25	8,65	7,56	8,16	136,30	79-00
Котлеты из говядины	90	14,0	10,40	14,13	205,88	132-00
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	25-00
Напиток лимонный	200	0,11	0,00	16,67	69,89	5-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>32,84</b>	<b>33,81</b>	<b>93,76</b>	<b>819,07</b>	<b>299-00</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка „Веснушка,,	100	7,20	6,00	54,40	304,00	23-00
Сок апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	114,00	41-00
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,60</b>	<b>6,20</b>	<b>80,80</b>	<b>418,00</b>	<b>64-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376  
М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 6 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Сырники из творога с джемом	130/20	24,17	17,57	29,66	371,40	94-00
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,0	1-00
Бутерброд с рыбой красной	20/20	5,80	2,00	9,80	80,00	103-00
Груши	200	0,80	0,60	20,60	94,00	74-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31,17</b>	<b>20,27</b>	<b>67,26</b>	<b>565,40</b>	<b>272-00</b>
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	100	2,60	5,30	5,70	79,00	41-00
Суп с макаронными изделиями и картофелем с говядиной	200/25	9,37	6,44	15,20	157,10	76-00
Биточки рубленые из птицы (индейка) паровые	90	16,02	10,44	9,90	201,60	75-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00	22-00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	14,43	61,97	6-00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	7-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>37,67</b>	<b>28,03</b>	<b>100,03</b>	<b>812,67</b>	<b>234-00</b>
<b>Полдник</b>						
Коржики молочные	75	4,40	8,40	45,80	279,00	26-00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	45-00
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,10	0,10	27,90	113,00	17-00
<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>4,50</b>	<b>8,50</b>	<b>73,70</b>	<b>392,00</b>	<b>88-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю  
ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 7 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	6,20	7,90	25,70	199,00	29-00
Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	26-00
Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	75,00	17-00
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,0	6-00
Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	15-00
Зефир	35	0,23	0,00	28,00	114,33	43-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>12,65</b>	<b>21,22</b>	<b>92,40</b>	<b>593,33</b>	<b>136-00</b>
<b>Обед</b>						
Редис с маслом	100	1,10	10,10	3,10	108,00	45-00
Щи по-уральски	200	2,32	3,28	5,44	60,80	32-00
Птица (кура цыпленок), тушенная в сметанном соусе	90/40	24,14	31,30	9,04	414,20	67-00
Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	24-00
Компот из кураги	200	1,00	0,10	16,93	73,00	22-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>33,36</b>	<b>50,38</b>	<b>65,41</b>	<b>853,00</b>	<b>197-00</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожки сдобные из дрожжевого теста с яблочным фаршем	100	5,50	5,17	43,83	243,33	56-00
Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	41-00
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,10</b>	<b>5,57</b>	<b>76,43</b>	<b>379,33</b>	<b>97-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 8 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная жидкая	150/5	6,60	7,50	25,90	118,00	31-00
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,20	4,30	22,00	132,00	23-00
Чай с джемом	185/15	0,30	0,10	11,00	43,00	13-00
Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	26-00
Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	125	2,64	2,48	16,80	136,80	45-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>11,64</b>	<b>14,58</b>	<b>83,80</b>	<b>472,80</b>	<b>138-00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100	0,90	10,10	2,90	106,00	37-00
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/25/5	9,25	10,00	17,20	196,50	82-00
Гуляш из говядины	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00	120-00
Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	25-00
Компот из чернослива	200	0,60	0,20	29,30	124,00	19-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>31,65</b>	<b>42,60</b>	<b>86,42</b>	<b>862,38</b>	<b>290-00</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка «Веснушка»	100	7,20	6,00	54,40	304,00	23-00
Сок сливовый	200	0,30	0,10	15,20	63,00	41-00
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,50</b>	<b>6,10</b>	<b>69,60</b>	<b>367,00</b>	<b>64-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА Е Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 9 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Сырники с морковью, молоком сгущенным	130/20	19,37	16,03	39,36	383,10	76-00
Бутерброд с маслом	10/15	1,10	8,40	7,50	110,00	22-00
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	15-00
Груши	200	0,80	0,60	20,60	94,00	74-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22,77</b>	<b>26,33</b>	<b>73,06</b>	<b>611,10</b>	<b>187-00</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Степной" с зеленым луком	60	2,16	6,12	4,68	82,20	44-00
Суп из овощей с курой	200/25	8,65	7,56	8,16	136,30	34-00
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	16,35	10,76	15,14	222,75	86-00
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00	22-00
Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	16,73	71,97	21-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
<b>Итого обед</b>	<b>765</b>	<b>34,86</b>	<b>29,54</b>	<b>86,61</b>	<b>760,22</b>	<b>214-00</b>
<b>Полдник</b>						
Пирожки сдобные с фаршем из лука и яйца	100	6,00	7,14	30,29	211,43	56-00
Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,10	0,10	29,20	118,00	19-00
Зефир	35	0,23	0	28	114,33	43-00
<b>Итого полдник</b>	<b>335</b>	<b>6,33</b>	<b>7,24</b>	<b>87,49</b>	<b>443,76</b>	<b>118-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ средняя школа №376

М.А. Дмитриенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

## МЕНЮ 10 день свободный выбор (1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	6,30	21,60	159,00	26-00
Масло порциями	10	0,10	8,30	0,10	75,00	17-00
Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	26-00
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	6-00
Пряники	50	3,50	4,50	32,00	185,00	16-00
Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	15-00
<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13,62</b>	<b>24,12</b>	<b>92,30</b>	<b>624,00</b>	<b>106-00</b>
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,10	3,74	50,16	36-00
Суп картофельный с курой	200/25	8,33	5,34	15,56	143,60	29-00
Шницель рыбный натуральный	90	13,59	4,41	9,24	130,50	101-00
Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	25-00
Компот из кураги	200	1,00	0,10	16,93	73,00	22-00
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	7-00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	7-00
Яблоки печеные	150	0,60	0,60	50,80	214,00	47-00
<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,78</b>	<b>19,20</b>	<b>143,27</b>	<b>881,26</b>	<b>274-00</b>
<b>Полдник</b>						
Булочка молочная	100	8,60	1,80	51,80	260,00	15-00
Сок черносмородиновый	200	1,00	0,00	14,60	62,00	41-00
<b>Итого полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,60</b>	<b>1,80</b>	<b>66,40</b>	<b>322,00</b>	<b>56-00</b>

Заведующая производством  
Калькулятор

УШЕНИНА.Е.Ю

ГОРБУНОВА И С