

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

12.03.2025

Меню по бесплатному питанию
учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак				150	37,34	245,00	9,80	11,90	24,70
	гор.блюдо	ТТК 204	Макароны отварные с сыром	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	40	3,63	82,20	3,21	1,14	13,10
	хлеб		Хлеб пшеничный	132	14,78	62,04	0,53	0,53	12,9
		338	Фрукты свежие (яблоко)	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
		14	Масло сливочное крестьянское	554	76,72	512,94	14,08	20,82	64,74
	итого								

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И.

Зав. производством _____ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию _____ (Потапова А.В.)

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №27
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

12.03.2025
Меню

учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	жиры	углеводы
завтрак									
обед	1 блюдо	101	Рассольник Петербургский с пшеничной крупой	250	10,26	134,00	2,2	6,99	15,6
	2блюдо	279	Птица в соусе 70/30	100	64,11	158,00	12,6	11	1,68
	гарнир	305	Рис припущенный	150	18,50	208	3,74	4,2	39
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	31	2,83	82,20	3,21	1,14	13,10
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,71	106	0,12	0,21	25,2
итого				731	101,41	688,20	21,87	23,54	94,58
полдник									
	напиток		Сок фруктовый в инд.упаковке	200	20,59	96,00	0,00	0,00	24,00
	конд.издел		Конфета вафельная "Амаре"	45	48,00	105,3	2,25	12,6	27,9
	итого			45	68,59	105,3	2,25	12,6	27,9

- *Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр
- *Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей
- *Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга
- *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И.

Зав. производством _____ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию _____ (Потапова А.В.)

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

12.03.2025

Меню

учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Нерец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 204	Макароны отварные с сыром	150	37,34	245,00	9,80	11,90	24,70
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,63	82,20	3,21	1,14	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	7	10,81	4,34	0,00	5,08	0,10
	итого			549	70,70	450,14	7,00	18,64	63,24
обед	1 блюдо	101	Рассольник Петербургский с пшеничной крупой	250	10,26	134,00	2,2	6,99	15,6
	2блюдо	279	Птица в соусе 70/30	100	64,11	158,00	12,6	11	1,68
	гарнир	305	Рис припущенный	150	18,50	208	3,74	4,2	39
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,14	13,10
	напиток	1010	Напиток яблочный	200	5,71	106	0,12	0,21	25,2
	итого			730	101,30	688,20	21,87	23,54	94,58
полдник									
	конд.издел		Конфета вафельная "Амаре"	45	48,00	105,3	2,25	12,6	27,9
	итого			45	48,00	105,3	2,25	12,6	27,9
				1324	220,00	1243,64	31,12	54,78	185,72
	всего за день								


Зав. производством

(Ильинов А.Н.)

Отв по питанию

(Потапова А.В.)

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"


Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31


Золотухина Т.А.

Меню на 12.03.2025
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	150	37,34	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	4,33	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14
итого за завтрак				412	61,00	450,90	13,55	20,55	51,84

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр


*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок)
может взаимозаменять друг друга

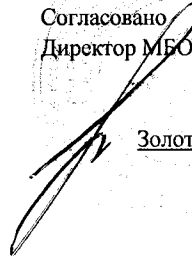
Зав.производства  Ильин А.Н.

Ответственный по питанию  Потапова А.В.

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"


Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31


Золотухина Т.А.

Меню на 12.03.2025
для учащихся СВО

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	150	37,34	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,1	0,52	0,52	11,44
		70	Огурец соленый	42	13,07	8,1	0,66	0,06	1,34
	14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14	
Итого за завтрак			584	88,66	520,10	14,73	21,13	64,62	

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию  Потапова А.В.

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

13.03.2025
Меню по бесплатному питанию
учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	45,23	326,00	15,40	17,80	26,00
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие(яблоко)	130	14,56	61,1	0,52	0,52	11,44
		70	Овощи соленые (огурец)	60	12,03	8,1	0,55	0,06	1,34
	итого				585	76,72	533,90	20,06	19,78

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством

(Ильинов А.Н.)

Отв по питанию

(Потапова А.В.)

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

13.03.2025
Меню
учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Норм.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Обед	закуска	71	Огурец свежий	57	19,04	6,27	0,4	0,06	1,08
	1 блюдо	97	Суп картофельный с макаронами	250	10,84	137,00	2,95	5,20	19,60
	2 блюдо	290	Тефтели из говядины 60/50	110	49,61	198,40	14,70	13,20	4,77
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	25,14	138	3,13	4,5	21,2
	сладкое	348	Компот из сушеных плодов (курага)	200	12,68	126	0,77	0,04	27,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	3,63	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	46,4	1,12	0,22	9,88
	итого			837	124,02	734,27	26,28	24,62	96,93
полдник	напиток		Сок фруктовый	200	20,59	96,00	0,00	0,00	24,00
	муч.изделие	426	Булочка с повидлом "Обсыпная"	70	25,39	263	4,48	8,75	41,7
	итого			270	45,98	359,00	4,48	8,75	65,70

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством  (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию  (Потапова А.В.)

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №37
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

13.03.2025
Меню
учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	45,23	326,00	15,40	17,80	26,00
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие(яблоко)	130	14,56	61,1	0,52	0,52	11,44
		70	Овощи соленые (огурец)	60	12,03	8,1	0,55	0,06	1,34
	итого			585	76,72	533,90	20,06	19,78	65,58
Обед	закуска	71	Огурец свежий	43	14,85	3,4	0,2	0,03	0,6
	1 блюдо	97	Суп картофельный с макаронами	250	10,84	137,00	2,95	5,20	19,60
	2блюдо	290	Тефтели из говядины 60/50	110	49,61	198,40	14,70	13,20	4,77
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	25,14	138	3,13	4,5	21,2
	сладкое	348	Компот из сушеных плодов (курага)	200	12,68	126	0,77	0,04	27,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,4	1,12	0,22	9,88
	итого			803	117,89	731,40	26,08	24,59	96,45
полдник	муч.изделие	426	Булочка с повидлом "Обсыпная"	70	25,39	376	6,4	12,5	59,6
	итого			70	25,39	263	4,48	8,75	41,7
	всего за день			1458	220,00	1528,30	50,62	53,12	203,73

Зав. производством _____ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию _____ (Потапова А.В.)

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31



Золотухина Т.А.

Меню на 13.03.2025
для учащихся СВО

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергет ическая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	45,23	326,00	15,40	17,80	26,00
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	4,36	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	3,63	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	29	2,94	46,40	1,12	0,22	9,88
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
	70	Овощи солёные(огурец)	60	17,94	8,10	0,66	0,06	1,34	
Итого за завтрак				631	88,66	581,30	21,35	20,00	75,66

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок)

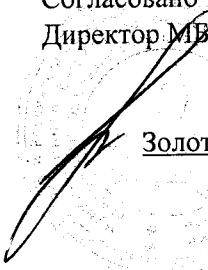
Зав.производства  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию  Потапова А.В.

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"


Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31


Золотухина Г.А.

Меню на 13.03.2025
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	цена	калорийная ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	291 Плов из птицы	150	45,23	326,00	15,40	17,80	26,00
	гор.напиток	376 Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		70 Овощи солёные(огурец)	34	10,87	8,10	0,55	0,06	1,34
Итого за завтрак			429	61,00	472,80	19,54	19,26	54,14

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напитков (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок)

Зав.производства  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию  Потапова А.В.

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №31
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

14.03.2025
Меню по бесплатному питанию
учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Нерец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	181	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	41,00	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие(яблоко)	130	14,21	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
	итого				585	76,72	529,00	9,71	18,77

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством _____ (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию _____ (Потапова А.В.)

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ №61
Золотухина Т.А.

"Утверждаю"
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.П.

14.03.2025

Меню

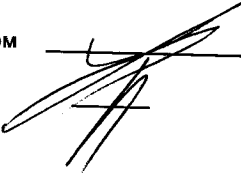
учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	Нерец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	181	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	41,00	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие(яблоко)	130	14,56	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
итого				585	77,07	529,00	9,71	18,77	76,98
обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурец)	55	16,46	6,2	0,44	0,06	0,94
	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	10,90	138	2,67	5,32	19,8
	2блюдо	294	Биточки из птицы с маслом 100/5	105	59,51	249	16	14,2	14,2
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,06	242	8,56	5,9	39,5
	сладкое	352	Компот из свежих яблок	200	7,66	113	0,18	0,16	27,7
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,4	1,12	0,22	9,88
итого				810	116,36	876,80	32,18	27,26	125,12
полдник	конд.изд.		Конфета вафельная "Обыкновенное чудо"	30	26,57	129	1,3	5,4	18,9
				30	26,57	129,00	1,30	5,40	18,90
	всего за день			1425	220,00	1534,80	43,19	51,43	221,00

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

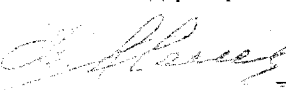
*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

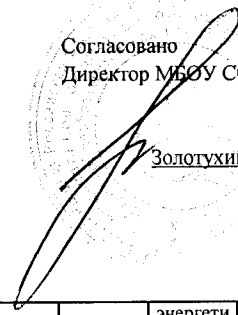
Зав. производством  (Ильинов А.Н.)

Отв по питанию  (Потапова А.В.)

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"


Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31


Золотухина Т.А.

Меню на 14.03.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	41,00	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	125	14,01	61,10	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
	15	Сыр российский порционнo	10	12,14	36,20	2,30	2,9	0	
Итого за завтрак			590	88,66	565,20	12,01	21,67	76,98	

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр


*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

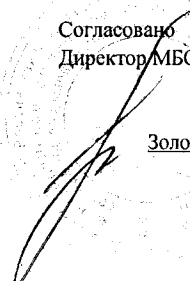
Зав.производства  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию  Потапова А.В.

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"


Марьева Т.П.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 31


Золотухина Т.А.

Меню на 14.03.2025
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	41,00	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	36	3,26	82,20	3,21	1,40	13,10
	338		Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак				581	61,00	462,80	9,61	11,52	76,84

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства  Ильинов А.Н.

Ответственный по питанию  Потапова А.В.