

Утверждено  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 16

Мерзлякова О.Е.

МЕНЮ

на январь 2025 года

САЛАТЫ	выход	цена
Салат из моркови с сахаром	100	11,98
Б-1,3г Ж - 0,1г Уг -11,6г Эн.ц- 53,6Ккал		
Салат из помидоров и огурцов	100	33,63
Б-0,9г Ж - 6,1г Уг-3,5г Эн.цен-74,2Ккал		
Салат Витаминный	100	32,82
Б - 1,6г Ж - 5,1г Уг - 9,4г Эн.цен-90,5Ккал		
Помидор свежий	60	21,53
Б - 0,6г Ж - 0,1г Уг - 4,61,9г Эн.цен-28,8Ккал		
Огурец соленый	60	17,94
Б - 0,4г Ж - 0г Уг - 0,9г Эн.цен-56,5Ккал		
Огурец свежий	60	20,16
Б-0,4г Ж- 0г Уг - 1г Эн.цен-5,5Ккал		
Винегрет овощной с горошком	100	24,32
Б - 1,2г Ж - 10г Уг -5,6г Эн.цен-119Ккал		
Икра свекольная	100	11,85
Б- 1,8г Ж - 6,8г Уг - 6,9 Эн.цен-97Ккал		
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>		
Суп из овощей	250	15,77
Б-2г Ж -6,2г Уг - 12,5 Эн.цен-114Ккал		
Суп картофельный с горохом	250	9,59
Б-1,5г Ж - 4,6 Уг - 15,3г Эн.цен- 109Ккал		
Суп картофельный с рисом	250	10,53
Б - 2,3 Ж - 2,8 Уг - 24,9 Эн.цен - 134Ккал		
Суп картофельный с макаронами и изделиями	250	10,48
Б - 2,7г Ж - 2,8г Уг - 22,9г Эн.цен- 128Ккал		
Рассольник Ленинградский с рисом	250	10,11
Б - 2,2г Ж - 7,1г Уг.- 20,3г Эн.цен - 145Ккал		
Борщ с капустой и картофелем	250	10,69
Б -1,7г Ж - 4,9г Уг - 10,5г Эн.цен - 92,8Ккал		
Суп картофельный с клецками	250	14,54
Б - 2,4г Ж - 3,6г Уг -18,9г Эн.цен - 117Ккал		
Суп Крестьянский с пшеничн. кр.	250	8,63
Б - 1,7г Ж - 5,2г Уг.- 11,3г Эн.цен - 98,9Ккал		
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b>		
Макароны с сыром	180	44,87
Б -8,1г Ж - 9,1г Уг -20г Эн.цен - 194Ккал		
Рагу из овощей	100/50	30,04
Б - 10г Ж - 9,9г Уг - 85г Эн.цен - 170Ккал		

ГАРНИРЫ	выход	цена
Свекла, тушенная в сметане	125	14,06
Б - 3,5г Ж - 8,3г Уг - 18,3г Эн.цен - 159,5Ккал		
Рис отварной	150	18,81
Б -3,7г Ж - 4,2г Уг - 39г Эн.цен- 208Ккал		
Рис припущенный	150	18,86
Б - 4,2г Ж - 5,2г Уг - 47,2г Эн.цен - 241Ккал		
Картофель отварной	150	28,94
Б -3,5г Ж - 4,9г Уг - 25,5г Эн.цен - 171Ккал		
Макароны отварные	150	13,01
Б - 5,5г Ж -4,3г Уг - 34,2 Эн.цен - 198Ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	150	17,26
Б - 8,6г Ж - 6,1г Уг - 38,6 г Эн.цен - 243Ккал		
Пюре картофельное	150	24,96
Б - 3,1г Ж - 4,5г Уг - 21,2г Эн.цен - 138Ккал		
Капуста тушенная	150	29,54
Б - 4,1г Ж - 8,8г Уг - 15,3г Эн.цен - 153,3Ккал		
Каша пшеничная	150	13,68
Б - 6г Ж - 3,9г Уг - 36г Эн.цен - 203Ккал		
<b>МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>		
Пицца Маргарита	100	59,87
Б - 12,2г Ж - 16,5г Уг - 35,7г Эн.цен - 340Ккал		
Пицца с курицей	100	71,51
Б - 13,9г Ж - 18г Уг - 24,5г Эн.цен - 311Ккал		
Крендель сахарный	100	33,52
Б - 7,9г Ж - 14г Уг - 67,9г Эн.цен - 432Ккал		
Пирожок с картошкой сдобн.	100	19,48
Б - 5,6г Ж - 11,3г Уг - 32,7г Эн.цен 255		
Пирожок с картошкой сдобн.	75	14,61
Б - 5,6г Ж - 11,3г Уг - 32,7г Эн.цен 255		
Гребешок с шоколадом	80	23,75
Б - 4,6г Ж - 6,8г Уг - 43,3г Эн.цен - 253Ккал		
Пирожок с капустой сдобн.	100	20,70
Б - 6,14г Ж - 9,89г Уг -36,1г Эн.цен - 258Ккал		
Пирожок с капустой сдобн.	75	15,56
Б - 6,14г Ж - 9,89г Уг -36,1г Эн.цен - 258Ккал		
Пирожок с повидлом	100	24,53
Б - 5,3г Ж - 9,6г Уг - 56,2 Эн.цен - 332Ккал		
Пирожок с творогом	100	41,73

Котлеты из птицы с соусом	70/30	42,24
Б - 11,4г Ж - 11г Уг - 12г Эн.цен - 190Ккал		
Тефтели из говядины с соусом	60/50	46,49
Б - 8,1г Ж - 13,5г Уг - 7,1г Эн.цен - 183Ккал		
Рагу из птицы (голень)	50/125	41,91
Б - 23,1г Ж - 18,8г Уг - 31,8г Эн.цен - 376Ккал		
Плов из птицы	50/100	46,82
Б - 14,5г Ж - 17г Уг - 25,5г Эн.цен - 315Ккал		
Котлеты из говядины с соусом	70/30	72,32
Б - 11,1г Ж - 12,1г Уг - 13г Эн.цен - 206Ккал		
Гуляш	50/50	102,41
Б - 14г Ж - 14,4г Уг - 2,72г Эн.цен - 196Ккал		
Цыплята отварные	70/30	50,00
Б - 21,9г Ж - 16,7г Уг - 0г Эн.цен - 238Ккал		
Минтай(филе) тушен. с овощами	50/50	44,43
Б - 12,3г Ж - 5,2г Уг - 7,3г Эн.цен - 125Ккал		
Котлеты рыбные с соусом сметанным (филе)	70/30	38,07
Б - 10,5г Ж - 8,2г Уг - 13,2г Эн.цен - 141Ккал		
Омлет натуральный	111	55,86
Б - 10,3г Ж - 12,9г Уг - 2,13г Эн.цен - 166Ккал		
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ</b>		
Сыр порциями	30	35,33
Б - 6,9г Ж - 6г Уг - 0г Эн.цен - 108,6Ккал		
Масло сливочное	10	16,61
Б - 0,1г Ж - 7,25г Уг - 0,14г Эн.цен - 66,2Ккал		
Бутерброд с маслом	40	20,13
Б - 2,6г Ж - 22г Уг - 15,2г Эн.цен - 89,4Ккал		
Бутерброд с сыром	50	29,17
Б - 5,8г Ж - 8,2г Уг - 14,8г Эн.цен - 128,2Ккал		
<b>КАШИ</b>		
Каша вязкая молочная из риса	220	39,05
Б - 6,7г Ж - 2,6 Уг - 48,5 Эн.ц. - 240Ккал		
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	220	42,56
Б - 6,7г. Ж - 11г. Уг - 33,8 Эн. Ц - 261 Ккал		
Каша вязкая молочная из манной крупы с сахаром	220	44,73
Б - 7,8г. Ж - 2,4г. Уг - 57,9 Эн. Ц - 281Ккал		
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	35,60
Б - 8,г . Ж - 4,8г Уг - 50,5г Эн.цен 280 Ккал		
Запеканка творожная со сгущ молоком	120/30	69,22
Б - 20,9 Ж - 8,9 Уг - 17,8. Эн.цен 300 Ккал		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Б - 13,6г Ж - 11,8г Уг - 32,3г Эн.цен - 290		
Ватрушка с повидлом	75	15,51
Б - 4,6г Ж - 6,8г Уг - 43,3г Эн.цен - 253Ккал		
Хачапури из слоенно-дрожже	100	74,28
Б - 19г Ж - 22г Уг - 30г Эн.цен 360Ккал		
Ватрушка с яблоком	100	14,15
Б - 4,6г Ж - 6,9г Уг - 35,4г Эн.цен - 222Ккал		
Ватрушка с творогом	100	33,81
Б - 10,1г Ж - 8,3г Уг - 27,4г Эн.цен - 225Ккал		
Хычины с картофелем и сыр	140	56,72
Б - 10,3г Ж - 6,9г Уг - 39,6 Эн.цен - 259,5Ккал		
<b>НАПИТКИ</b>		
Какао с молоком	200	19,65
Б - 3,8г Ж - 3,0г Уг - 24г Эн.цен - 139Ккал		
Кофейный напиток с молоком	200	19,93
Б - 3,1г Ж - 2,3г Уг - 25,1г Эн.цен - 133Ккал		
Чай с сахаром(пак)	200/15	6,75
Б - 0,3г Ж - 0г Уг - 13,7г Эн.цен - 56Ккал		
Чай с лимоном и сахаром(пак)	200/15/7	8,54
Б - 0,4г Ж - 0г Уг - 15,3г Эн.цен - 57,5 Ккал		
Кисель из яблок	200	20,65
Б - 0,2г Ж - 0,1г Уг - 30,6г Эн.цен - 124Ккал		
Компот из сухофруктов	200	5,87
Б - 0,45г Ж - 0,0г Уг - 28,9г Эн.цен - 117Ккал		
Напиток яблочный	200	6,02
Б - 0,1г Ж - 0,1г Уг - 33г Эн.цен - 106Ккал		
Компот из кураги	200	12,71
Б - 0,77г Ж - 0,04г Уг - 27,3г Эн.цен - 113Ккал		
Компот из изюма	200	12,30
Б - 0,45г Ж - 0г Уг - 28,9г Эн.цен - 117Ккал		
Напиток из шиповника	200	9,74
Б - 0,66г Ж - 0,25г Уг - 26,8г Эн.цен - 107Ккал		
Компот из чернослива	200	13,35
Б - 0,77г Ж - 0,04г Уг - 27,3г Эн.цен - 113Ккал		
Компот из яблок свежих	200	7,96
Б - 0,1г Ж - 0,1г Уг - 33г Эн.цен - 106Ккал		
<b>СОУСЫ</b>		
Соус томатный	50	5,37
Б - 3,5 г Ж - 2,8г Уг - 7,3г Эн.цен - 67Ккал		
Соус сметанный	50	7,64
Б - 0,8 г Ж - 1,9г Уг - 3,2г Эн.цен - 33 Ккал		
Соус молочный	50	8,02
Б - 0,8 г Ж - 1,9г Уг - 3,2г Эн.цен - 33 Ккал		

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Е.И.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16

Мерзлякова О.Е.

**Меню на 09.01.2025**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская ценность	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	ТТК210	Омлет натуральный с горошком консервированным	150	60,67	302,00	15,80	20,10	2,13
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	11,20	61,10	0,52	0,52	11,44
<b>Итого за завтрак</b>				<b>525</b>	<b>76,72</b>	<b>501,80</b>	<b>19,91</b>	<b>22,02</b>	<b>40,37</b>
обед	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	8,32	128,00	2,7	2,8	22,90
	2блюдо	ТТК297	Фрикадельки из птицы	100	40,42	194,00	8,5	13,60	9,41
	гарнир	279	Каша рассыпчатая гречневая	150	17,26	242,00	8,6	5,90	38,70
	3 блюдо	1010*	Напиток яблочный	200	5,91	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	22	2,17	46,40	1,12	0,22	9,88
<b>Итого за завтрак</b>				<b>702</b>	<b>76,72</b>	<b>798,60</b>	<b>24,25</b>	<b>24,13</b>	<b>119,19</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суховсева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 10.01.2025**  
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор блюдо	ТТК 293	Птица тушеная в соусе с овощами	150	51,13	354,00	24,00	18,00	24,00
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,74	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,94	46,40	1,32	0,22	9,88
		338	Фрукты свежие (яблоко)	145	16,27	61,10	0,52	0,52	11,44
<b>Итого за завтрак</b>				<b>577</b>	<b>76,72</b>	<b>601,2</b>	<b>29,49</b>	<b>20,14</b>	<b>72,32</b>
обед	1блюдо	96	Рассольник по-Петербурски	200	8,09	134,00	2,00	5,11	20,00
	2блюдо	ТТК294	Котлета рубленая из птицы	100	40,80	198,00	13,08	10,60	12,60
	сладкое	309	Макароны отварные	150	12,84	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	348	Напиток из шиповника	200	9,64	112,00	0,66	0,25	26,80
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	28	2,71	64,96	1,57	0,31	13,83
<b>Итого за обед</b>				<b>708</b>	<b>76,72</b>	<b>782,16</b>	<b>26,02</b>	<b>21,47</b>	<b>120,13</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_ Сушовева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 13.01.2025**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из риса	220	39,05	328,00	3,10	10,20	52,90
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	145	16,21	61,10	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
<b>Итого за завтрак</b>				<b>620</b>	<b>76,72</b>	<b>594,00</b>	<b>7,31</b>	<b>19,37</b>	<b>91,28</b>
обед	1 блюдо	88	Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	6,91	105,00	2	6,19	10,30
	2 блюдо	279	Тефтели из говядины 50/60	110	44,40	168,00	8,64	10,00	10,70
	гарнир	309	Макароны отварные	150	12,84	191,00	5,2	3,70	34,20
	сладкое	342	Компот из яблок свежих	200	7,86	113,00	0,18	0,16	27,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	21	2,07	46,40	1,32	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>				<b>711</b>	<b>76,72</b>	<b>705,60</b>	<b>20,55</b>	<b>21,67</b>	<b>105,88</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суховсева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
 Марьева Е.П.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №16  
 Мерзлякова О.Е.

**Меню на 14.01.25**  
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	56,11	306,40	10,50	4,68	55,50
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	44	3,84	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				<b>539</b>	<b>76,72</b>	<b>506,2</b>	<b>14,61</b>	<b>6,6</b>	<b>93,74</b>
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	10,44	137,00	2,9	5,2	19,60
	2 блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 80/150	230	54,30	329,00	21,2	19,50	17,10
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	5,91	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	38	3,35	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	28	2,72	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				<b>746</b>	<b>76,72</b>	<b>700,60</b>	<b>28,55</b>	<b>26,53</b>	<b>84,88</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суховесова Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 15.01.2025**  
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	150	36,49	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,74	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	3,52	82,20	3,21	1,40	13,10
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	146	16,36	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14
<b>итого за завтрак</b>				<b>568</b>	<b>76,72</b>	<b>512,00</b>	<b>14,07</b>	<b>21,07</b>	<b>63,28</b>
обед	1блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	11,12	110,00	1,7	4,9	14,80
	2блюдо	294	Котлеты из птицы	100	40,8	198,00	13,8	10,60	12,60
	гарнир	173	Каша пшеничная рассыпчатая	150	13,68	192,00	6,9	4,9	30,00
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	5,76	117,00	0,5	0	28,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	28	2,72	46,40	1,12	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>				<b>758</b>	<b>76,72</b>	<b>745,60</b>	<b>27,23</b>	<b>22,02</b>	<b>109,28</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суховсева Е.Ю.



Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.





Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.И.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №16

Мерзлякова О.Е.

**Меню на 16.01.2025**  
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птницы	150	46,82	326,00	15,40	17,80	26,00
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
		70	Овощи солёные(огурец)	60	10,49	8,10	0,55	0,06	1,34
<b>Итого за завтрак</b>			<b>585</b>	<b>76,72</b>	<b>533,90</b>	<b>20,06</b>	<b>19,78</b>	<b>65,58</b>	
обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	7,53	162,00	5,30	5,20	23,50
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом томатным	100	36,71	173,00	11,10	6,90	11,80
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	21,96	138,00	3,13	4,50	21,20
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	5,91	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,97	46,40	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого за обед</b>			<b>700</b>	<b>76,72</b>	<b>707,60</b>	<b>23,98</b>	<b>18,43</b>	<b>104,68</b>

\*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. производством \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

  
Марьева Т.И.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16

  
Мерзлякова О.Е.



**Меню на 17.01.2025**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергетическая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	42,03	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,23	61,10	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,20	0,10	7,25	0,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>585</b>	<b>76,72</b>	<b>529,00</b>	<b>9,71</b>	<b>18,77</b>	<b>76,98</b>	
обед	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой пшено	200	6,91	134,00	2,20	5,10	20,00
	2блюдо	ТТК293	Птица запеченая	100	41,72	198,00	13,80	10,60	12,60
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	17,26	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,76	117,00	0,50	0,00	28,90
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	25	2,43	46,40	1,12	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>			<b>705</b>	<b>76,72</b>	<b>768,60</b>	<b>26,33</b>	<b>21,12</b>	<b>118,28</b>	

\*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 \_\_\_\_\_ Суховесва Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 09.01.2025**  
 для детей участников СВО

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюда	ТТК210	Омлет натуральный с горошком консервированным	150	60,67	302,00	15,80	20,10	2,13
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	8,58	66,20	0,10	7,25	1
Итого за завтрак				535	88,66	568,00	20,01	29,27	41,37

\*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 \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 10.01.2025**  
 для детей участников СВО

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор блюдо	ТТК 293	Птица тушеная в соусе с овощами	150	51,13	354,00	24,00	18,00	24,00
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,74	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,94	46,40	1,32	0,22	9,88
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
		70	Огурец соленый	60	13,65	8,10	0,66	0,06	1,34
<b>итого за завтрак</b>			<b>622</b>	<b>88,66</b>	<b>609,30</b>	<b>30,15</b>	<b>20,20</b>	<b>73,66</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_ Сузовева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.

Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
  
 Марьева Т.П.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №16  
  
 Мерзлякова О.Е.

**Меню на 13.01.2025**  
 для детей участников СВО

прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюд	173	Каша вязкая молочная из риса	220	39,05	328,00	3,10	10,20	52,90
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	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 порционно	11	13,59	36,20	2,30	2,90	0,00
<b>Итого за завтрак</b>				<b>616</b>	<b>88,66</b>	<b>630,20</b>	<b>9,61</b>	<b>22,27</b>	<b>91,28</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 14.01.25**  
 для детей участников СВО

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	56,11	306,40	10,50	4,68	55,50
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	13,14	66,20	0,10	7,25	0,14
Итого за завтрак				<b>535</b>	<b>88,66</b>	<b>572,4</b>	<b>14,71</b>	<b>13,85</b>	<b>93,88</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суковеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16



Мерзлякова О.Е.

**Меню на 15.01.2025**  
для детей участников СВО

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор. блюдо	204	Макароны отварные с сыром	150	36,49	245,00	9,8	11,90	24,70
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,74	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14
		70	Огурец соленый	60	14,62	8,1	0,66	0,06	1,34
<b>итого за завтрак</b>			<b>602</b>	<b>88,66</b>	<b>520,10</b>	<b>14,73</b>	<b>21,13</b>	<b>64,62</b>	

\*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 \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.

Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
  
 Марьева Т.И.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №16  
  
 Мерзлякова О.Е.

**Меню на 16.01.2025**  
 для детей участников СВО

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	гор.блюдо	291 Плов из птицы	150	46,82	326,00	15,40	17,80	26,00	
	гор.напиток	377 Чай с сахаром и лимоном	222	3,74	57,50	0,44	0,00	13,90	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	156	17,52	61,10	0,52	0,52	11,44
	70	Овощи солёные (огурец)	60	17,94	8,10	0,55	0,06	1,34	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>618</b>	<b>88,66</b>	<b>534,90</b>	<b>20,12</b>	<b>19,78</b>	<b>65,78</b>	

\*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. производством \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

  
Марьева Т.И.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16

  
Мерзлякова О.Е.

**Меню на 17.01.2025**  
для детей участников СВО

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	42,03	263,00	5,50	9,60	38,60
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	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 порционно	10	10,61	36,20	2,30	2,9	0	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>595</b>	<b>88,66</b>	<b>565,2</b>	<b>12,01</b>	<b>21,67</b>	<b>76,98</b>

\*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 \_\_\_\_\_ Суховесова Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ершкіна Н.А.



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.К.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16



Мерзлякова О.Е.

**Меню на 09.01.2025**  
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	8,32	128,00	2,7	2,8	22,90
	2блюдо	ТТК297	Фрикадельки из птицы	80	32,62	194,00	8,5	13,60	9,41
	гарнир	279	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,51	242,00	8,6	5,90	38,70
	3 блюдо	1010*	Напиток яблочный	200	5,91	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,64	82,20	3,21	1,40	13,10
<b>Итого за завтрак</b>									
				<b>610</b>	<b>61,00</b>	<b>752,20</b>	<b>23,13</b>	<b>23,91</b>	<b>109,31</b>

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

\*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 \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №16

Мерзлякова О.Е.

**Меню н 10.01.2025**  
 для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	1блюда	96	Рассольник по-Петербургски	200	8,09	134,00	2,00	5,11	20,00
	2блюда	ТТК294	Биточки рубленые из птицы 60/40	100	38,47	198,00	13,08	10,60	12,60
	сладкое	309	Макароны отварные	100	8,84	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	38	3,39	82,20	3,21	1,40	13,10
Итого за обед			<b>653</b>	<b>61,00</b>	<b>661,70</b>	<b>24,17</b>	<b>20,91</b>	<b>93,20</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_ Суховсева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



**Меню на 13.01.2025**  
 для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	1 блюдо	88 Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	6,91	105,00	2	6,19	10,30	
	2 блюдо	294 Котлеты из птицы 60/40	110	38,47	198,00	13,8	10,60	12,60	
	гарнир	309 Макароны отварные	100	8,84	191,00	5,2	3,70	34,20	
	гор.напиток	376 Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0	13,70	
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,61	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,96	46,40	1,32	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>			<b>675</b>	<b>61,00</b>	<b>679,10</b>	<b>25,91</b>	<b>22,11</b>	<b>93,78</b>	

\*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 \_\_\_\_\_ Суховаева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16



Мерзлякова О.Е.

**Меню на 14.01.25**  
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
Обед	1 блюдо	103 Суп картофельный с макаронами	250	10,44	137,00	2,9	5,2	19,60
	2 блюдо	ТТК 290 Рагу из птицы 80/150	175	41,14	329,00	21,2	19,50	17,10
	сладкое	1010* Напиток яблочный	200	5,91	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,51	82,20	3,21	1,40	13,10
итого за обед			665	61,00	654,20	27,43	26,31	75,00

\*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 \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.



Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
Марьева Т.П.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №16  
Мерзлякова О.Е.

**Меню на 15.01.2025**  
 для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ реп	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	1блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	8,15	110,00	1,7	4,9	14,80
	2блюдо	294	Котлеты из птицы 60/40	100	38,47	198,00	13,8	10,60	12,60
	гарнир	173	Каша пшеничная рассыпчатая	100	9,39	192,00	6,9	4,9	30,00
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	32	2,78	82,20	3,21	1,40	13,10
Итого за обед				<b>647</b>	<b>61,00</b>	<b>638,70</b>	<b>25,99</b>	<b>21,80</b>	<b>84,20</b>

- \*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. производством Суховаева Е.Ю.

Ответственный по питанию Ерешкина Н.А.



**Меню на 16.01.2025**  
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	102 Суп картофельный с горохом	200	7,53	162,00	5,30	5,20	23,50
	2 блюдо	234 Котлета рыбная с соусом томатным	100	36,71	173,00	11,10	6,90	11,80
	гарнир	312 Пюре картофельное	100	12,93	138,00	3,13	4,50	21,20
	сладкое	376 Чай с сахаром	215	2,21	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	20	1,62	82,20	3,21	1,40
<b>Итого за обед</b>			<b>635</b>	<b>61,00</b>	<b>611,70</b>	<b>23,12</b>	<b>18,00</b>	<b>83,30</b>

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

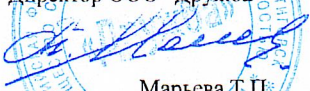
\*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

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

Зав. производством \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.

Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

  
Марьева Т.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №16

  
Мерзлякова О.Е.



**Меню на 17.01.2025**  
для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергети ческая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
обед	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой пшено	200	6,91	134,00	2,20	5,10	20,00
	2блюдо	ТТК293	Птица запеченая	100	33,37	198,00	13,80	10,60	12,60
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	100	11,51	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,76	117,00	0,50	0,00	28,90
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	39	3,45	82,20	3,21	1,40	13,10
<b>Итого за обед</b>			<b>639</b>	<b>61,00</b>	<b>722,20</b>	<b>25,21</b>	<b>20,9</b>	<b>108,4</b>	

\*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 \_\_\_\_\_ Суховеева Е.Ю.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Ерешкина Н.А.