



СОГЛАСОВАНО
Директор школы № 403
Ф.И.О.

403

А.А. Бушмакина



УТВЕРЖДЕНО
генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

26 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
150/20	Пудинг из творога (запеченный) с джемом Творог, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар-песок, Изюм, Сметана, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль Б - 16,2 г, Ж - 14,6 г, У - 25,1 г, ЭЦ - 395,7 ккал	
180	Какао с молоком Какао порошок, Молоко, Сахар-песок Б - 2,61 г, Ж - 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 120,6 ккал	
25	Батон нарезной обогащенный микроэлементами Б - 2 г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал	
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж - 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
60	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 0,78 г, Ж - 0,2 г, У - 5,7 г, ЭЦ - 63 ккал	
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана Б - 2,46 г, Ж - 4,03 г, У - 9,51 г, ЭЦ - 84 ккал	
90/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 12,06 г, Ж - 5,04 г, У - 17,9 г, ЭЦ - 191 ккал	
150	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 3,7 г, Ж - 6,3 г, У - 32,8 г, ЭЦ - 203 ккал	
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал	
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал	
50	Батон нарезной обогащенный микроэлементами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
100	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 1,3 г, Ж - 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 88 ккал	
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана Б - 3,3 г, Ж - 5,1 г, У - 14,2 г, ЭЦ - 123 ккал	
100/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 13,1 г, Ж - 5,46 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 207 ккал	
180	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 5,4 г, Ж - 7,6 г, У - 37,12 г, ЭЦ - 230 ккал	
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал	
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал	
50	Батон нарезной обогащенный микроэлементами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж - 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал	

Главный технолог

Федя

Зав. производством

Сед



МЕНЮ (Льготное)
24 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
10	Масло сливочное порциями Б - 0,1 г, Ж - 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал	
180/5	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Крупа гречневая ячневая, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное Б - 8,11 г, Ж - 6,47 г, У - 35,1 г, ЭЦ - 237,51 ккал	
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал	
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 0,1 г, Ж - 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал	
20	Печенье в ассортименте Б - 2,5 г, Ж - 2 г, У - 8 г, ЭЦ - 55,20 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
60	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,48 г, Ж - 0,06 г, У - 1,02 г, ЭЦ - 1 ккал	
200/5/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,1 г, Ж - 3,1 г, У - 10,1 г, ЭЦ - 109,2 ккал	
90	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок С/м Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 11,3 г, Ж - 11,5 г, У - 10,47 г, ЭЦ - 221 ккал	
150	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5 г, Ж - 4,8 г, У - 27 г, ЭЦ - 151 ккал	
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал	
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
100	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 1,7 г, ЭЦ - 1,66 ккал	
250/15/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,83 г, Ж - 3,75 г, У - 13,05 г, ЭЦ - 139 ккал	
100	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 12,55 г, Ж - 11,77 г, У - 11,63 г, ЭЦ - 246 ккал	
180	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5,9 г, Ж - 5,76 г, У - 35,56 г, ЭЦ - 229 ккал	
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал	
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,6 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 136 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж - 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал	

Главный технолог _____

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО
Директор школы № 703
Ф.И.О. *И.А. Бушманова*



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
28 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
180/5	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль Ж- 9,25 г, У - 27 г, ЭЦ - 207,2 ккал	Б - 6,73 г,
10	Сыр порциями Б - 2,3г, Ж- 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 38,33 ккал	
180	Чай с сахаром Чай черный листовый, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал	
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал	
100	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% Б - 3,7 г, Ж- 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
60	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 0,96 г, Ж - 3,06 г, У - 4,62 г, ЭЦ - 49,8 ккал	
200/5	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной Картофель свежий, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная 3,10 г, Ж - 2,24 г, У - 13,20 г, ЭЦ - 94 ккал	Б -
90	Биточки рыбные запеченные Минтай филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 11,20 г, Ж - 8,02 г, У - 8,28 г, ЭЦ - 145,8 ккал	
150	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 2,88 г, Ж - 5,3 г, У - 22,6 г, ЭЦ - 151,1 ккал	
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал	
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 30,4 г, ЭЦ - 92 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,99 г, ЭЦ - 136 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
100	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 1,6 г, Ж - 5,1 г, У - 7,7 г, ЭЦ - 83,0 ккал	
250/15	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной Картофель свежий, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная 4,00 г, Ж - 2,90 г, У - 17,06 г, ЭЦ - 121 ккал	Б -
100	Биточки рыбные запеченные Минтай филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 12,44 г, Ж - 8,80 г, У - 9,20 г, ЭЦ - 162 ккал	
180	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,45 г, Ж - 6,36 г, У - 27,36 г, ЭЦ - 181,3 ккал	
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал	
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,99 г, ЭЦ - 136 ккал	
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж - 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал	

Главный технолог _____

Зав. производством _____



МЕНЮ (Льготное)
19 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
180/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Крупа пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль Б - 6,68 г, Ж- 8,63 г, У - 29,8 г, ЭЦ - 213,64 ккал	
10	Сыр порциями Б - 2,3г, Ж- 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал	
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал	
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал	
100	Апельсин свежий Б - 0,9 г, Ж- 0,2 г, У - 8,13 г, ЭЦ - 43,33 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
60/20	Салат из свеклы с яйцом Свекла свежая, Масло растительное, Соль, Яйцо куриное Б - 5,66 г, Ж - 7 г, У - 3,6 г, ЭЦ - 100,0 ккал	
200/5	Суп картофельный с горохом и гречками Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 4,22 г, Ж - 2,70 г, У - 27,80 г, ЭЦ - 150 ккал	
90	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Говядина лопатка с/м, Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 9,44 г, Ж - 10,00 г, У - 3,78 г, ЭЦ - 170 ккал	
150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал	
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал	
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
80/20	Салат из свеклы с яйцом Свекла свежая, Масло растительное, Соль, Яйцо куриное Б - 7,07 г, Ж - 9,75 г, У - 4,5 г, ЭЦ - 125,0 ккал	
250/5	Суп картофельный с горохом и гречками Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 6,40 г, Ж - 4,50 г, У - 30,20 г, ЭЦ - 154 ккал	
100	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Говядина лопатка с/м, Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 10,50 г, Ж - 11,11 г, У - 4,20 г, ЭЦ - 189 ккал	
180	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал	
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал	
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал	
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал	
150	Апельсин свежий Б - 1,35 г, Ж- 0,3 г, У - 12,2 г, ЭЦ - 65 ккал	

Главный технолог _____

Зав. производством _____



МЕНЮ (Льготное)
30 сентября 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год	
	Макаронны отварные с сыром	
150/10	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр	Б - 7,1 г, Ж- 15,9 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 271 ккал
	Чай с лимоном	
180/5	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон свежий	Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
	Батон обогащенный микронутриентами	
25		Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
	Яблоко свежее	
100		Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год	
	Винегрет овощной	
60	Свекла свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Огурцы соленые, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	Б - 0,8 г, Ж - 6,1 г, У - 4 г, ЭЦ - 74 ккал
	Суп картофельный с рыбой	
200/20	Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварной	Б - 2,39 г, Ж - 10,36 г, У - 100,9 г, ЭЦ - 100,9 ккал
	Голубцы ленивые	
240	Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Капуста белокачанная свежая, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	Б - 19,2 г, Ж - 10,3 г, У - 17,04 г, ЭЦ - 376,6 ккал
	Компот из апельсинов	
200	Апельсины свежие, Сахар-песок	Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	
40		Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
	Батон обогащенный микронутриентами	
50		Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,96 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год	
	Винегрет овощной	
100	Свекла свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Огурцы соленые, Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	Б - 1,33 г, Ж - 10,2 г, У - 0,66 г, ЭЦ - 123 ккал
	Суп картофельный с рыбой	
250/20	Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварной	Б - 5,3 г, Ж - 5,93 г, У - 15,56 г, ЭЦ - 134 ккал
	Голубцы ленивые	
250	Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Капуста белокачанная свежая, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	Б - 20 г, Ж - 20 г, У - 17,75 г, ЭЦ - 392,5 ккал
	Компот из апельсинов	
200	Апельсины свежие, Сахар-песок	Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	
60		Б - 4,8 г, Ж - 2,56 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 136 ккал
	Батон обогащенный микронутриентами	
50		Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,96 г, ЭЦ - 136 ккал
	Печенье в ассортименте	
40		Б - 6 г, Ж - 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____