

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 Ошанский

М.Г. Ошанский

«3» марта 2025 года



МЕНЮ

на «3» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта (г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Обед</i>					
Помидор свежий	60/100	24-96	14,40	28-93	24
Суп картофельный (горох)	200/250	5-66	136	7-15	171
Котлета из курицы	90/100	41-67	258,75	44-58	260
Сложный гарнир	150/200	15-57	166,6	21-85	125
Сок персиковый	200	28-00	125,8	28-00	125,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,10
Итого		122-58		133-26	

Повар


Л.Г. Хомяк



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «3» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта (г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
Каша пшеничная	200/250	11-44	186,49	12-97	233,11
Яйцо вареное	40	14-00	63	14-00	63
Кофейный напиток	200	12-80	100,6	12-80	100,6
Бутерброд с мясными продуктами	50/60	31-26	100	37-20	120
Йогурт	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Итого					
Обед					
Помидор свежий	60/100	19-75	14,4	28-93	24
Суп картофельный (горох)	200/250	19-25	136	23-90	171
Котлета из курицы	90/100	41-67	258,75	44-58	260
Сложный гарнир	150/200	15-57	125	21-85	166,6
Сок персиковый	200	28-00	125,8	28-00	125,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,10
Итого		122-58		133-26	

Повар

 Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 Р.п. Чунский



МЕНЮ

на «4» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта гр	7-11 лет	Энергетическая ценность ккал	12-18 лет	Энергетическая ценность ккал
Обед					
Салат из свежих огурцов	60/100	28-49	40,38	43-77	67,3
Борщ	220/265	9-80	87,7	11-59	110,67
Рыба в томате с овощами	100/120	35-66	105	42-63	126
Рис отварной	150/180	11-97	209,7	13-10	251,64
Компот из изюма	200	7-59	122,2	7-59	122,2
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,10
Яблоко	150	26-25	49,5	26-25	49,5
Итого		126-48		136-72	

Повар

Л.Г. Хомяк



М.П. Стейник
 4 марта 2025 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «4» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта (г)	7-11 лет	Энергетическая ценность(ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)
<i>Завтрак</i>					
Сыр порционно	15/20	11-28	36	19-40	36
Каша рисовая вязкая	200/210	25-93	294	25-83	294
Какао с молоком	200	15-90	118,6	15-80	118,6
Йогурт	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Хлеб пшеничный	30/30	3-06	70,14	3-06	116,9
Итого		85-74		90-14	
<i>Обед</i>					
Салат из свежих огурцов	60/100	28-49	40,38	43-77	67,3
Борщ из свежей капусты	220/265	9-80	87,7	11-59	110,67
Рыба в томате с овощами	100/120	35-66	105	42-63	126
Рис отварной	150/180	11-97	209,7	13-10	251,64
Компот из изюма	200	7-59	122,2	7-59	122,2
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,10
Яблоко	150	26-25	74,25	26-25	74,25
Итого		126-48		136-72	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ № 29 «Юный техник» Чунский



«5» марта 2025 года

МЕНЮ

на «5» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта (г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Обед</i>					
Салат из свежих помидоров и яблок	100/100	22-54	73,1	29-38	73,1
Суп с мясными фрикадельками	228/285	39-59	96,67	49-91	120,84
Рагу из курицы	175/240	45-34	217	64-45	281,22
Сок	200	28-00	84,8	28-00	84,8
Хлеб пшеничный	45/70	4-48	105,21	4-48	163,66
Хлеб ржаной	45/60	2-24	43,32	2-24	64,10
Банан	100	20-50	105,6	20-50	105,6
Итого		136-72		166-55	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 29 г.п. Чунский



5 марта 2025 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на « 5 » марта 2025 года

Наименование	Выход продукта (г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд- батон с маслом	60/100	16-39	108,8	22-69	163,2
Каша кукурузная	210	25-28	233,74	25-28	233,74
Чай с лимоном	200	4-11	61	4-11	61
Йогурт	100	43-00	56,5	43-00	56,5
хлпш	30	3-06	70,14	3-06	70,14
Итого		83-84		89-59	
<i>Обед</i>					
Салат из свежих помидоров и яблок	60/100	22-54	73,1	29-38	73,1
Суп с мясными фрикадельками	228/285	36-40	96,67	45-31	120,84
Рагу из курицы	240/280	67-52	281,22	76-25	328
сок	200	28-00	84,8	28-00	84,8
Хлеб пшеничный	25/37	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	45/60	2-12	43,32	2-12	64,10
Банан	100	15-00	105,6	15-00	105,6
Итого		136-72		166-55	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 90 г. Истринский



МЕНЮ

на «6» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Обед</i>					
Салат зеленый	60/100	9-41	40,32	15-76	67,2
Суп из овощей	200/250	7-75	76,2	9-89	95,25
Гуляш	100/120	44-66	247,5	69,21	297
Макаронные изделия отварные	150/180	9-43	168,45	11-28	202,14
Компот из свежих плодов	200	8-25	110	8-25	110
Хлеб пшеничный	45\60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,10
Апельсин	100	24-00	44	24-00	44
Итого		110-22		145-11	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 19 г. Чунский



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «6» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд с повидлом	60/100	16-19	113,3	16-19	170,1
Запеканка творожная	200/200	81-15	289	93,86	332,35
Яйцо вареное	40	9-00	63	9-00	63
Чай без сахара	200	0-66	1,4	0-66	1,4
Итого		96-74		109-45	
<i>Обед</i>					
Салат зеленый	60/100	9-41	40,32	15-76	67,2
Суп из овощей	200/250	7-75	76,2	9-89	95,25
Гуляш	100/120	44-66	247,5	69-21	297
Макаронные изделия отварные	150/180	9-43	168,45	11-28	202,14
Напиток шиповника	200	7-49	88,2	7-49	88,2
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,10
Апельсин	150	24-00	66	24-00	66
Итого		110,22		145-11	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ № 29» г.п. Чунский



«7» марта 2025 года

МЕНЮ

на «7» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность ккал	12-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)
<i>Обед</i>					
Огурец свежий	60/100	16-81	8,4	30-56	14
Рассольник	210/265	9-80	160,1	11-59	196,4
Котлета из курицы	90/100	36-21	258,75	38-63	260
Картофельное пюре	150/180	15-58	112,5	19-19	135
Компот из сухофруктов	200	5-00	132,8	5-00	132,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,10
Итого		89-60		97-42	

Повар

Л.Г. Хомяк



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «7» марта 2025 года

Наименование	Выход продукта (г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак</i>					
Бутерброд с мясом	60/100	31-66	120	37-64	200
Каша манная	200	23-56	279,4	25-58	279,4
Кофейный напиток	200	12-80	100,6	12-80	100,6
Йогурт 2,5%	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Итого		106-37		112-31	
<i>Обед</i>					
Огурец свежий	60/100	16-81	8,4	30-56	14
Рассольник сметаной	210/265	9-80	87,7	11-59	110,67
Котлета из птицы	90/100	36-21	258,75	38-63	260
Картофельное пюре	150/180	15-58	112,5	19-19	135
Компот из сухофруктов	200	5-00	132,8	5-00	132,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-08	105,21	4-08	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-12	43,32	2-12	64,10
Итого		89-60		97-42	

Повар



Л.Г. Хомяк