

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



МЕНЮ

на «14» апреля 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность	12-18 лет	Энергетическая ценность
Обед					
Помидор свежий	60/100	11-56	14,4	21-76	24
Суп с макаронными изделиями	200/250	4-93	109	6-35	130,8
Бигус с курицей	90/100	26-74	170	34-76	212,5
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	43,32
Компот из кураги	200	11-70	114,8	11-70	114,8
Итого		74-23		82-77	

Повар

 Л.Г. Хомяк

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



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «14» апреля 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность(ккал)
Завтрак					
Каша пшеничная	200/250	10-61	186,49	12-1	283,11
Кофейный напиток	200	12-10	100,6	12-10	100,6
Бутерброд с повидлом	60	14-93	170,1	14-93	170,1
Йогурт	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Итого		78-64		78-64	
Обед					
Помидор свежий	60/100	11-56	14,4	21-76	24
Суп с макаронами	200/250	4-93	109	6-35	130,8
Бигус с курицей	200/250	26-74	170	34-76	212,5
Компот из кураги	200	11-70	114,8	11-70	114,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	43,32
Итого		74-23		82-77	

Повар

_____ Л.Г. Хомяк



МЕНЮ

на «15» апреля 2025года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическ ая ценность	12-18 лет	Энергетическ ая ценность
<i>Обед</i>					
Винегрет с растительным маслом	100	9-85	111,73	9-85	111,73
Щи из свежей капусты	200/250	8-45	121,44	10-18	151,8
Тефтели рыбные(минтай)	90/100	34-14	156,38	37-88	156,38
Картофель жареный(из отварного)	150/180	15-27	292,5	18-37	292,5
Чай с грушей и апельсином	200	4-95	8,90	4-95	8,90
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	44,1
яблоко	100	17-50	49,5	17-50	49,5
Итого		98-40		112-21	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 29 г. Иркутск



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «15» апреля 2025 года

Наименование	Выход продукта (гр)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность ккал
Завтрак					
Масло	5/10	5-75	44	11-50	88
Сыр	15/20	14-08	54	18-48	72
Каша из риса и пшена	220/250	20-75	261,92	21-06	297,64
Чай с сахаром	200	2-01	50	2-01	50
Хлеб пшеничный	30	2-88	70,14	2-88	70,14
Итого		41-07		51-53	
Обед					
Винегрет	/100	9-85	111,73	9-85	111-73
Щи	200/250	8-45	121,44	10-18	151,8
Тефтели рыбные(минтай)	90/100	34-14	156,38	37-88	156,38
Чай с грушей и апельсином	200	4-95	8,90	4-95	8,90
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,1
яблоко	100	17-50	49,5	17-50	49,5
Итого		98-40		112-21	

Повар

Л.Г. Хомяк

Директор МБОУ СОШ № 29 г.п. Чунский

Иркутская область, Иркутский район, г. Иркутск, ул. Мухоморова, д. 10
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 10»
ИНН 44003519
для документов
07 апреля 2025 года

МЕНО

на «16» апреля 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
Салат из свежих огурцов	60/100	28-43	40,38	28-43	67,3
Борщ с капустой и картофелем	210/250	9-80	87,7	11-59	110,67
Жаркое по- домашнему	170/200	53-68	251,73	69-31	312,4
Сок яблочный	200	28-00	84,8	28-00	84,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	43,32
банан	100	18-00	105,6	18-00	105,6
Итого		144-69		156-08	

Повар

Л.Г. Хомяк

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 206 г. Чунский

М.Г. Олейник
«16» апреля 2025 года

Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «16» апреля 2025 года

Наименование	Выход продукта (гр)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак					
Бутерброд батон с маслом	40/60	15-10	108,8	20-85	163,2
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/230	81-15	289	93-86	332,35
Чай без сахара	200	0-66	1,4	0-66	1,4
Хлеб ржаной	60	5-60	103,98	5-60	103,98
Итого		96-91		115-37	
Обед					
Салат из свежих огурцов	60/100	28-43	40,38	28-43	67,3
Борщ с капустой и картофелем	200/250	9-80	87,7	11-59	110,67
Жаркое по-домашнему	170/220	53-68	251,73	69-31	312,4
Сок	200	28-00	84,8	28-00	84,8
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	43,32
банан	100	18-00	105,6	18-00	105,6
Итого		144-69		156-08	

Повар

Л.Г. Хомяк

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



Олейник

17 апреля 2025 года

МЕНЮ

На « 17 » апреля 2025 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность(ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
Салат витаминный	60/100	7-69	45,8	12-76	76,3
Суп картофельный с фасолью	200/250	8-25	108,6	10-39	135,75
Шницели мясные	90/100	59-15	172	71-17	226
Макароны отварные	150/180	9-43	168,45	11-28	202,14
Компот из сухофруктов	200	5-00	132,8	5-00	132,8
Хлеб пшеничный	40	4-48	105,2	4-48	105,2
Хлеб ржаной	20	2-24	43,32	2-24	43,32
Итого		101-65		123-48	

Повар

 Л.Г. Хомяк



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

«17» апреля 2025года

Наименование	Выход продукта(г р)	7-11 лет	Энергети ческая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергети ческая ценность (ккал)
Завтрак					
Каша манная	200/250	22-01	279,4	24-05	349,25
Чай с лимоном	200	4-01	61	4-01	61
Бутерброд с повидлом	60/60	14-93	170,1	14-93	170,10
Хлеб ржаной	40	3-56	69,32	3-56	69,32
Итого		44-51		46-55	
Обед					
Помидор свежий	60/100	13-26	14,40	13-26	24
Суп картофельный с фасолью	200/250	8-25	108,6	10-39	135,75
Шницели мясные	90/100	59-15	172	71-17	226
Макароны отварные	150/180	9-43	168,45	11-28	202,14
Компот из сухофруктов	200	5-00	132,8	5-00	132,8
Хлеб пшеничный	45	4-048	105,21	4-48	105,21
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,1
Итого		101-45		123-48	

Повар

Л.Г. Хомяк



МЕНЮ

на «18» апреля 2024 года

Наименование	Выход продукта(г)	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
Огурец свежий	60/100	9-41	40,32	15-76	67,2
Суп с домашней лапшой	200/250	17-48	111	21-74	139
Тефтели (ежики)	100/120	41-65	208,4	44-96	231,56
Каша гречневая	150/180	10-26	243,75	11-52	292,5
Соус сметанный с томатом	20/30	2-90	16,2	4-26	24,3
Чай с грушей и апельсином	200	11-00	8,9	11-00	8,9
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		93-57		106-71	

Повар

 Л.Г. Хомяк

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



Обучающиеся с ОВЗ

МЕНЮ

на «18» апреля 2025года

Наименование	Выход продукта(г р)	7-11 лет	Энергети ческая ценность (ккал)	12-18 лет	Энергети ческая ценность (ккал)
Застрап					
Батон	30/50	3-60	40,14	3-60	66,9
Сыр	15/20	14-08	54	18-48	72
масло		17-25	132	20-70	158,4
Суп молочный (гречка)	200/250	12-16	141,6	14-76	177
Чай с молоком	200	5-71	81	5-71	81
Хлеб пшеничный	40	3-38	93,52	3-38	93,52
Йогурт 2,5%	100	43-00	56,5	43-00	56,5
Итого		97-18		107-63	
Обед					
Огурец свежий	60/100	27-69	8,4	27-69	14
Суп с домашней лапшой	200/250	17-48	111	21-74	139
Тефтели(ежики)	90\100	41-65	208,4	44-96	231,56
Каша гречневая	150/180	10-26	243,75	11-52	292,5
Чай с грушей и апельсином	200	11-00	8,9	11-00	8,9
Хлеб пшеничный	45/60	4-48	105,21	4-48	140,28
Хлеб ржаной	25/37	2-24	43,32	2-24	64,10
Соус сметанный с томатом	20\30	2-90	16,2	4-26	24,3
Итого		93-57		106-71	

Повар

 Л.Г. Хомяк