

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»  
Сычугова Л.В.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № \_\_\_\_\_ »

**МЕНЮ**  
**на 28.10.2024 года**  
**для учащихся 1-4х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	240	378
	Печенье	20	83
	Кофейный напиток на молоке	200	88
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
<b>Обед</b>	Огурец свежий	60	8,22
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	210	79,57
	Плов с курицей	240	442,39
	Отвар шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
<b>Полдник</b>			
	Булочка Ванильная	100	298,3
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110
Стоимость дня:		437,20	

**для учащихся 5-11х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	270	511,7
	Печенье	20	83
	Кофейный напиток на молоке	200	88
	Хлеб из муки пшеничной	60	157
<b>Обед</b>	Огурец свежий	100	13,7
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	260	98,52
	Плов с курицей	280	516,12
	Отвар шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
<b>Полдник</b>			
	Булочка Ванильная	100	298,3
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110
Стоимость дня:		437,20	

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»

Сычугова Л.В.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 2



**МЕНЮ**

на 29.10.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	200	257,0
	Сыр в нарезке	20	71,6
	Масло сливочное	10	74,9
	Пряник	35	114,1
	Чай с сахаром	200	24
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
<b>Обед</b>	Помидор свежий	60	14,4
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками на мясном бульоне	210	97,64
	Гуляш из говядины	100	361,33
	Макаронные изделия отварные	150	211
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
<b>Полдник</b>			
	Булочка калорийная	100	360,0
	Груша	200	86
	Сок фруктовый	200	92
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	250	321,3
	Сыр в нарезке	20	71,6
	Масло сливочное	10	74,9
	Пряник	35	114,1
	Чай с сахаром	200	24
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
<b>Обед</b>	Помидор свежий	100	24
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками на мясном бульоне	260	120,89
	Гуляш из говядины	100	361,33
	Макаронные изделия отварные	180	253,2
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
<b>Полдник</b>	Булочка калорийная	100	360,0
	Груша	200	86
	Сок фруктовый	200	92

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»

Сычугова Л.В.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 2



на 30.10.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	170	373,4
	Яблоко	100	47
	Масло сливочное	10	74,9
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	60	29,16
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	71,15
	Котлета рыбная	90	210,84
	Пюре картофельное	150	145,6
	Компот из плодов сухих	200	56
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
<b>Полдник</b>			
	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Мандарин	200	94
	Йогурт	200	100,2
Стоимость дня:		437,20	

**для учащихся 5-11х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200	439,3
	Яблоко	100	47
	Масло сливочное	10	74,9
	Какао напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
<b>Обед</b>	Салат из свежих овощей	100	48,6
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	88,94
	Котлета рыбная	100	234,23
	Пюре картофельное	180	174,72
	Компот из плодов сухих	200	56
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Мандарин	200	94
	Йогурт	200	100,2
	Стоимость дня:		437,20

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»

Сычугова Л.В.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № 2



**МЕНЮ**

на 31.10.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200	226,9
	Йогурт	125	119
	Масло сливочное	10	74,9
	Чай с лимоном	200	43,47
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
<b>Обед</b>	Салат Летний	60	51,21
	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	83,74
	Биточек куриный	90	349,2
	Соус сметанный	30	22,23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	187,8
	Компот из изюма	200	72
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
<b>Полдник</b>			
	Пирожок с повидлом	100	267,05
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200	226,9
	Йогурт	125	119
	Масло сливочное	10	74,9
	Чай с лимоном	200	43,47
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
<b>Обед</b>	Салат Летний	100	85,35
	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260	103,85
	Биточек куриный	100	388
	Соус сметанный	30	22,23
	Каша гречневая рассыпчатая	180	225,4
	Компот из изюма	200	72
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
<b>Полдник</b>			
	Пирожок с повидлом	100	267,05
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»  
Сычугова Л.В.



«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № \_\_\_\_\_ »

**МЕНЮ**  
на 01.11.2024 года  
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром запеченный	190	481,20
	Горошек зеленый консервированный	50	163
	Печенье	20	83
	Какао напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
<b>Обед</b>	Огурец свежий	60	8,22
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	210	92,04
	Жаркое по- домашнему	240	544,66
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
<b>Полдник</b>			
	Булочка с изюмом	100	315,51
	Груша	200	86
	Сок фруктовый	200	92
Стоимость дня:		437,20	

**для учащихся 5-11х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром запеченный	240	607,73
	Горошек зеленый консервированный	50	163
	Печенье	20	83
	Какао напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	157
<b>Обед</b>	Огурец свежий	100	13,7
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	260	113,95
	Жаркое по- домашнему	280	635,44
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
<b>Полдник</b>	Булочка с изюмом	100	315,51
	Груша	200	86
	Сок фруктовый	200	92
	Стоимость дня:		437,20