

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»

Сычугова Л.В.

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

МЕНЮ

на 18.11.2024 года  
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	212,8
	Кофейный напиток с молоком	200	88
	Бутерброд с сыром	20/5/15	149
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	44
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	71,4
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	200	131
	Котлеты рыбные	100	234,9
	Рис с овощами	150	182
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
Стоимость обеда:		102,00	
<b>Полдник</b>	Плюшка Московская	100	235,5
	Чай с сахаром	200	38
	Стоимость полдника:		55,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	210	248,3
	Кофейный напиток с молоком	200	88
	Бутерброд с сыром	20/5/15	149
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	44
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	100	119
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	163,8
	Котлеты рыбные	100	234,9
	Рис с овощами	180	218,4
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	72,4
	Батон нарезной	30	78,6
Стоимость обеда:		102,00	

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»  
Сычугова Л.В.

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

## МЕНЮ

на 19.11.2024 года  
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с джемом	170	343,4
	Чай с лимоном	200	40
	Батон нарезной	30	78,6
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	38
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	55
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	130
	Печень говяжья по-строгановски	100	193
	Каша гречневая рассыпчатая	150	253
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
Стоимость обеда:		102,00	
<b>Полдник</b>	Ватрушка творожная	50	185,7
	Сок фруктовый	200	88,1
	Стоимость полдника:		55,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с джемом	220	444,4
	Чай с лимоном	200	40
	Батон нарезной	30	78,6
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	38
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	91,7
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	162,5
	Печень говяжья по-строгановски	100	193
	Каша гречневая рассыпчатая	180	303,6
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	72,4
	Батон нарезной	30	78,6
Стоимость обеда:		102,00	

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»  
Сычугова Л.В.



«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № »

## МЕНЮ

на 20.11.2024 года  
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	180	208,4
	Какао с молоком	200	94
	Батон нарезной	20	52,4
	Масло сливочное	10	73,2
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	47
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	60	44
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	200	100,6
	Бефстроганов из отварной говядины	100	202
	Макароны отварные	150	184,5
	Сок фруктовый	205	90,3
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
Стоимость обеда:		102,00	
<b>Полдник</b>			
	Булочка школьная	40	115,1
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	109,6
Стоимость полдника:		55,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	210	243,2
	Какао с молоком	200	94
	Батон нарезной	30	78,6
	Масло сливочное	10	73,2
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	47
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	100	73,3
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	250	125,8
	Бефстроганов из отварной говядины	100	202
	Макароны отварные	180	221,4
	Сок фруктовый	205	90,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	72,4
	Батон нарезной	30	78,6
Стоимость обеда:		102,00	



Утверждаю директор ООО «ОРИОН»

Сычугова Л.В.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № »

## МЕНЮ

на 21.11.2024 года  
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	60	40
	Омлет натуральный	150	246
	Батон нарезной	20	52,4
	Кофейный напиток с молоком	200	88
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	49,2
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	52,8
	Суп картофельный с рыбой	200	110
	Плов из отварной птицы	240	352,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	84
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
Стоимость обеда:		102,00	
<b>Полдник</b>	Коржик молочный	50	217,4
	Компот из яблок и лимона	200	46,7
	Стоимость полдника:		55,00

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Горошек зеленый	60	40
	Омлет натуральный	170	316
	Батон нарезной	20	52,4
	Кофейный напиток с молоком	200	88
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	49,2
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	88
	Суп картофельный с рыбой	250	137,5
	Плов из отварной птицы	280	411,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	84
	Хлеб ржано-пшеничный	40	72,4
	Батон нарезной	30	78,6
Стоимость обеда:		102,00	

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»

Сычугова Л.В.

«Согласовано» Директор МБОУ ЦО № »

## МЕНЮ

На 22.11.2024 года  
для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	170	336
	Чай с сахаром	200	38
	Батон нарезной	30	78,6
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	44
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	60
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	120
	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	180
	Картофельное пюре	150	161
	Напиток из шиповника	200	78
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
Стоимость обеда:		102,00	
<b>Полдник</b>			
	Булочка Ванильная	100	298,3
	Сок фруктовый	200	88,1
Стоимость полдника:		55,00	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	220	434,8
	Чай с сахаром	200	38
	Батон нарезной	30	78,6
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	44
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	100
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	150
	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	180
	Картофельное пюре	180	193,2
	Напиток из шиповника	200	78
	Хлеб ржано-пшеничный	40	72,4
	Батон нарезной	30	78,6
Стоимость обеда:		102,00	

Утверждаю директор ООО «ОРИОН»  
Сычугова Л.В.

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



**МЕНЮ**  
**На 23.11.2024 года**  
**для учащихся 1-4х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная кукурузная	180	204
	Какао с молоком	200	94
	Масло сливочное	10	73,2
	Батон нарезной	30	78,6
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	96
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	35,5
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	119
	Фрикадельки из говядины	90	172
	Рис отварной	150	219,3
	Кисель плодово-ягодный	200	122
	Хлеб ржано-пшеничный	30	54,3
	Батон нарезной	20	52,4
Стоимость обеда:		102,00	
<b>Полдник</b>			
	Кондитерское изделие (печенье)	40	166
	Сок фруктовый	200	88,1
Стоимость полдника:		55,00	

**для учащихся 5-11х классов**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная кукурузная	210	238
	Какао с молоком	200	94
	Масло сливочное	10	73,2
	Батон нарезной	30	78,6
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	96
Стоимость завтрака:		102,00	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	250	148,8
	Фрикадельки из говядины	100	191,1
	Рис отварной	180	263,2
	Кисель плодово-ягодный	200	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	72,4
	Батон нарезной	30	78,6
Стоимость обеда:		102,00	