УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **1** **Понедельник 16.11.2026; 30.11.2026**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Каша "Дружба"	150	6,5	8,3	25,1	211
Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	1,8	26	124
Итого	**500,0**	**16**	**19,2**	**75,7**	**541**

МЕНЮ

День **1** **Понедельник 16.11.2026;30.11.2026**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Каша "Дружба"	200	8,6	11,1	33,5	281
Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	1,8	26	124
Итого	**550,0**	**18,1**	**22**	**84,1**	**611**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **2** **вторник 17.11.2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: соленые огурцы	60	0,9	0,1	5,3	26
Плов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	88
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
Итого	**500,0**	**20,2**	**20,8**	**67,7**	**508**

МЕНЮ

День **2** **вторник 17.11.2026; 15.09.2026; 29.09.2026**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: соленые огурцы	100	5	0,3	13,8	72
Плов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
Хлеб пшеничный	50	3,3	1	22	110
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
Итого	**550,0**	**24,9**	**21,2**	**80,6**	**576**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **3** **среда 18.11 .2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	26
Котлеты ,шницель из говядины	90	12,4	14,8	11,8	231
Бобовые отварные: горох	150	14,1	6,9	33,5	255
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай каркаде сахаром	200	0,2	0,0	15	58
Итого	**530,0**	**29,7**	**22,4**	**78,8**	**636**

МЕНЮ

День 3 **среда 18.11 .2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: капуста квашеная	100	5	0,3	13,8	72
Котлеты ,шницель из говядины	100	13,7	16,4	13,1	256
Бобовые отварные: горох	180	16,9	8,3	40,2	306
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай каркаде сахаром	200	0,2	0,0	15	58
Итого	**610,0**	**37,9**	**25,6**	**95,3**	**758**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **4** **четверг 19.11.2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Вареники(из полуфабрикатов промышленного производства)	230	23,3	15,3	45,9	368
Кондитерское изделие: печенье	30	3,8	4,1	14	91
Хлеб пшеничный	40	2,7	0,8	17,6	88
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15,0	58
Итого	**500,0**	**30**	**20,2**	**92,5**	**605**

МЕНЮ

День **4** **четверг 19.11.2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Вареники(из полуфабрикатов промышленного производства	250	25,3	16,6	49,9	400
Кондитерское изделие: печенье	50	6,3	6,8	23,3	152
Хлеб пшеничный	50	3,3	1	22	110
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15,0	58
Итого	**550,0**	**35,1**	**24,4**	**110,2**	**720**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **5** **пятница 20.11.2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: свекла отварная	60	0,9	0,1	5,3	26
Котлеты рыбные	90	11,7	10,6	8,6	179
Картофель отварной	150	3,6	5,8	28,6	176
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	43
Итого	**530,0**	**18,5**	**17,1**	**67,9**	**490**

МЕНЮ

День **5** **пятница 20.11.2026;**

Неделя **1**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: свекла отварная	100	5,0	0,3	13,8	72
Котлеты рыбные	100	13,3	12,5	4,8	196
Картофель отварной	180	4,3	7	35	211
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай с сахаром	200	0,2	0	12,2	43
Итого	**610,0**	**24,9**	**20,4**	**77**	**588**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **6** **Понедельник 09.11.2026; 23.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160	7,5	8,9	28,3	217
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	1,8	26	124
Итого	**500**	**15,4**	**18,6**	**79**	**521**

МЕНЮ

День **6** **Понедельник 09.11.2026; 23.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	10,8	11,7	37,1	284
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	1,8	26	124
Итого	**550**	**18,7**	**21,4**	**87,8**	**588**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День 7 **Вторник 10.11.2026; 24.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: соленые огурцы	60	0,9	0,1	5,3	26
Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15,	58
Итого	**540**	**16,9**	**17,2**	**78,2**	**497**

МЕНЮ

День 7 **Вторник 10.11.2026; 24.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: соленые огурцы	10	5	0,3	13,8	72
Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15,	58
Итого	**610**	**22,1**	**18,6**	**93,8**	**587**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **8** **Среда 11.11.2026; 25.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: соленые огурцы	60	0,9	0,1	5,3	26
Шницель рубленый куриный	90	11,7	11,2	14,6	189
Рис с овощами	150	3,5	4,6	33,5	180
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
Итого	**530**	**18,4**	**16,5**	**76,6**	**501**

МЕНЮ

День **8** **Среда 11.11.2026; 25.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: соленые огурцы	100	05	0,3	13,8	72
Шницель рубленый куриный	100	13	12,4	16,2	210
Рис с овощами	180	4,2	5,3	40,2	216
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
Итого	**610**	**24,5**	**18,6**	**93,4**	**604**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **9** **Четверг 12.11.2026; 26.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
Фрукт свежий яблоко	100	1,5	0,5	21	96
Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150	6,7	7,6	24,4	156
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	1,8	26	124
Итого	**505,0**	**15,6**	**15,8**	**99,2**	**532**

МЕНЮ

День **9** **Четверг 12.11.2026; 26.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
Фрукт свежий яблоко	100	1,5	0,5	21	96
Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	9,1	10,3	32,5	208
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	1,8	26	124
Итого	**555,0**	**18**	**18,5**	**107,3**	**584**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Е. Н. Лось

МЕНЮ

День **10** **Пятница 13.11.2026; 27.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: квашеная капуста	60	0,9	0,1	5,3	26
Каша вязкая гречневая	150	4,7	5	22,3	169
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	10	14,1	21,6	223
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
Хлеб пшеничный	30	2	0,6	13,2	66
Итого	**530,0**	**17,8**	**19,8**	**72,4**	**524**

МЕНЮ

День **10** **Пятница 13.11.2026; 27.11.2026**

Неделя **2**

Сезон **осенний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК					
Наименование блюда	**Масса**	**Б**	**Ж**	**У**	**Калорийность**
Овощи сезонные порционно: квашеная капуста	100	5	0,3	13,8	72
Каша вязкая гречневая	180	5,6	6	24,7	203
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90	10	14,1	21,6	223
Хлеб пшеничный	30	2	0,6	13,2	66
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
Итого	**600**	**22,9**	**21**	**83,3**	**604**