

ООО «Переменка»

Директор О.А. Сопинникова

Школа (лицей, гимназия) № 14

03

07

Меню с

по

марта

2025 г.

Обучающихся 1-4 классов (завтрак)

из расчета 88-00 руб. на одного ребенка в день

Рацион	Выход гр, мл, шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 03.03.2025						
Каша молочная рисовая с м/с	200	328,0	18,2	18,8	47,4	34-77
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	4-92
Фрукт Мандарин 1 шт	100	147,0	0,2	0,3	9,8	44-93
Итого		590,9	20,9	19,4	83,7	88-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 04.03. 2025						
Овощи свежие порционно Огурец	12					6-64
Фрикадельки (курица)	90	252,0	12,8	13,9	17,4	47-80
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	25-26
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	4-92
Итого		595,9	19,1	20,3	82,5	88-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 05.03.2025						
Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	150/20	422,0	17,0	19,2	44,9	77-55
Желе фруктовое	70	50,0	1,0	0,0	12,0	7-49
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	4-92
Итого		587,9	20,5	19,5	83,4	88-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 06.03. 2025						
Каша молочная пшеничная с м/сл	200	359,0	14,2	7,8	54,4	28-46
Сыр порционно	20	38,0	2,5	4,0	2,0	20-59
Масло сливочное	10	75,0	0,1	8,2	0,1	15-08
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	70	57,9	2,3	0,3	11,5	5-74
Печенье песочное	20					14-75
Итого		587,9	19,3	20,3	83,0	88-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	07.03. 2025					
Азу (курица)	40/210	470,0	17,3	19,6	56,7	80-95
Чай с сахаром	200	58,0	0,2	0,0	15,0	3-38
Хлеб пшеничный	60	57,9	2,3	0,3	11,5	4-92
Итого		585,9	19,8	19,9	83,2	88-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Директор О.А. Сарошкин

ООО «Переменка»

Школа (лицей, гимназия) №

03

07

Меню с _____ по _____ марта 2025 г.

Обучающихся 1-4 классов (обед)

из расчета 108-00 рублей на одного ребенка в день

Рацион	Выход гр, мл, шт	Энергет. ценность ккал	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Цена
Дата 03.03. 2025						
Огурец свежий порционно	21					12-13
Суп картофельный с бобовыми	200	167,0	4,5	5,9	15,8	11-74
Шницель из курицы	90	222,0	11,4	15,1	13,7	48-64
Каша гречневая	150	220,0	7,7	6,6	43,1	14-31
Компот из изюма	200	120,0	0,6	0,0	25,4	11-34
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		823,0	27,4	28,0	117,3	108-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 04.03. 2025						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	168,0	2,4	4,6	14,1	15-72
Фрикадельки (курица)	90	202,0	17,8	15,9	12,4	47-80
Рис отварной рассыпчатый	150	228,0	3,8	6,1	38,6	25-26
Компот из свежих яблок	200	135,0	0,5	0,0	34,0	9-38
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		827,0	27,7	27,0	118,4	108-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 05.03.2025						
Рассольник со сметаной (перловка)	200	172,0	3,1	4,3	14,1	24-26
Котлета «Здоровье» (курица)	90	229,0	15,9	17,9	18,9	51-86
Макаронные изделия отварные	150	200,5	5,5	5,0	34,9	13-75
Компот из сухофруктов	200	127,0	0,2	0,0	32,8	8-29
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		822,5	27,9	27,6	120,0	108-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						
Дата 06.03. 2025						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	187,5	1,9	6,4	19,8	15-30
Тефтели рыбные (минтай)	125	236,0	19,0	15,6	23,7	42-21
Картофельное пюре	150	156,0	3,3	5,6	22,3	32-43
Кисель плодово-ягодный	200	139,0	0,0	0,0	31,6	11-69
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		812,5	27,4	28,0	116,7	108-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						

Дата	07.03.2025					
Суп с клецками	200	173,0	4,4	6,6	20,7	13-31
Азу (курица)	40/210	425,0	20,3	19,6	45,7	80-95
Компот из апельсинов	200	133,0	0,5	0,0	34,0	6-48
Хлеб пшеничн и ржано-пшеничн	120	94,0	3,2	0,4	19,3	9-84
Итого		825,0	28,4	26,6	109,7	108-00
Количество учащихся						
Директор						
Повар-бригадир						