



Утверждаю:

Директор ООО "Мегалополис"

В.А. Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Пролетарская

СОШ № 6

Л.В. Комарова

## МЕНЮ

Понедельник

вторая неделя

| № п/п                           | Наименование блюд           | вес блюда   | калорийность<br>блюда | стоимость<br>блюда |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b> |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Омлет натуральный           | 150         | 277,00                | 44,07              |
| 2                               | Икра кабачковая             | 50          | 73,50                 | 9,71               |
| 3                               | Чай с лимоном               | 200/12/7    | 60,00                 | 5,40               |
| 4                               | Хлеб пшеничный              | 40          | 104,50                | 2,40               |
| 5                               | Фрукты свежие (яблоки)      | 150         | 66,60                 | 15,00              |
| <b>Итого завтрак</b>            |                             | <b>609</b>  | <b>581,60</b>         | <b>76,58</b>       |
| <b>Обед</b>                     |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Суп картофельный с клецками | 200         | 123,40                | 11,68              |
| 2                               | Рагу из мяса птицы          | 190         | 181,75                | 34,54              |
| 3                               | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 112,68                | 4,90               |
| 4                               | Хлеб пшеничный              | 30          | 78,38                 | 1,88               |
| <b>Итого обед</b>               |                             | <b>620</b>  | <b>496,21</b>         | <b>53,00</b>       |
| <b>Комплекс для детей с ОВЗ</b> |                             |             |                       |                    |
| <b>Завтрак</b>                  |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Омлет натуральный           | 150         | 277,00                | 44,07              |
| 2                               | Икра кабачковая             | 50          | 73,50                 | 9,71               |
| 3                               | Чай с лимоном               | 200/12/7    | 60,00                 | 5,40               |
| 4                               | Хлеб пшеничный              | 40          | 104,50                | 2,40               |
| 5                               | Фрукты свежие (яблоки)      | 150         | 66,60                 | 15,00              |
| <b>Итого завтрак</b>            |                             | <b>609</b>  | <b>581,60</b>         | <b>76,58</b>       |
| <b>Обед</b>                     |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Суп картофельный с клецками | 250         | 197,25                | 13,85              |
| 2                               | Рагу из мяса птицы          | 250         | 239,14                | 48,88              |
| 3                               | Салат "Мозаика"             | 50          | 62,86                 | 10,74              |
| 4                               | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 112,68                | 4,90               |
| 5                               | Хлеб пшеничный              | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого обед</b>               |                             | <b>790</b>  | <b>716,43</b>         | <b>80,87</b>       |
| <b>Итого день:</b>              |                             | <b>1399</b> | <b>1298,03</b>        | <b>157,45</b>      |

Ст. повар

*Муж* *Игорь Сергеевич*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегалполис"

В.А.Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Пролетарская

СОШ № 6

Л.В.Комарова

## МЕНЮ

Вторник

вторая неделя

| № п/п                           | Наименование блюд                      | вес блюда   | калорийность<br>блюда | стоимость<br>блюда |
|---------------------------------|--|-------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b> |  |             |                       |                    |
| 1                               | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 100         | 169,46                | 45,13              |
| 2                               | Макаронные изделия отварные            | 150         | 219,50                | 13,92              |
| 3                               | Соус томатный                          | 20          | 14,80                 | 2,19               |
| 4                               | Винегрет овощной                       | 50          | 55,92                 | 9,44               |
| 5                               | Кофейный напиток                       | 200         | 37,80                 | 3,50               |
| 6                               | Хлеб пшеничный                         | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого завтрак</b>            |  | <b>560</b>  | <b>601,98</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |  |             |                       |                    |
| 1                               | Суп картофельный с бобовыми (горохом)  | 200         | 133,14                | 11,47              |
| 2                               | Печень, тушеная в соусе                | 40/40       | 142,18                | 27,82              |
| 3                               | Рис отварной                           | 100         | 135,67                | 9,23               |
| 4                               | Чай с сахаром                          | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 5                               | Хлеб пшеничный                         | 30          | 78,38                 | 1,88               |
| <b>Итого обед</b>               |  | <b>622</b>  | <b>533,27</b>         | <b>53,00</b>       |
| <b>Комплекс для детей с ОВЗ</b> |  |             |                       |                    |
| <b>Завтрак</b>                  |  |             |                       |                    |
| 1                               | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 100         | 169,46                | 45,13              |
| 2                               | Макаронные изделия отварные            | 150         | 219,50                | 13,92              |
| 3                               | Соус томатный                          | 20          | 14,80                 | 2,19               |
| 4                               | Винегрет овощной                       | 50          | 55,92                 | 9,44               |
| 5                               | Кофейный напиток                       | 200         | 37,80                 | 3,50               |
| 6                               | Хлеб пшеничный                         | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого завтрак</b>            |  | <b>560</b>  | <b>601,98</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |  |             |                       |                    |
| 1                               | Суп картофельный с бобовыми (горохом)  | 250         | 166,43                | 14,83              |
| 2                               | Печень, тушеная в соусе                | 40/40       | 142,18                | 27,82              |
| 3                               | Рис отварной                           | 150         | 203,50                | 13,15              |
| 4                               | Кукуруза консервированная              | 30          | 26,00                 | 9,36               |
| 5                               | Соус томатный с овощами                | 30          | 22,20                 | 3,32               |
| 6                               | Напиток апельсиновый                   | 200         | 96,00                 | 9,89               |
| 7                               | Хлеб пшеничный                         | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого обед</b>               |  | <b>700</b>  | <b>760,81</b>         | <b>80,87</b>       |
| <b>Итого день:</b>              |  | <b>1260</b> | <b>1362,79</b>        | <b>157,55</b>      |

Ст. повар

*Ильи́на Ирина Николаевна*


 Утверждаю:  
 Директор ООО "Мегаполис"  
 В.А. Лысенко  
 Согласовано:  
 Директор МБОУ Пролетарская  
 СОШ №6  
 Л.В. Комарова

**МЕНЮ**  
 Среда  
 вторая неделя

| № п/п                           | Наименование блюд             | вес блюда   | калорийность<br>блюда | стоимость<br>блюда |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b> |                               |             |                       |                    |
| 1                               | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200         | 238,00                | 24,25              |
| 2                               | Блинчики с фруктовой начинкой | 120         | 335,00                | 36,83              |
| 3                               | Чай с сахаром                 | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 4                               | Джем фруктовый (порция)       | 20          | 68,00                 | 13,00              |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>          | <b>552</b>  | <b>684,90</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |                               |             |                       |                    |
| 1                               | Свекольник со сметаной        | 200         | 88,30                 | 12,82              |
| 2                               | Биточки рубленые из птицы     | 60          | 101,68                | 29,59              |
| 3                               | Каша вязкая пшеничная         | 100         | 129,89                | 6,11               |
| 4                               | Чай с сахаром                 | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 5                               | Хлеб пшеничный                | 30          | 78,38                 | 1,88               |
|                                 | <b>Итого обед</b>             | <b>602</b>  | <b>442,15</b>         | <b>53,00</b>       |
| <b>Комплекс для детей с ОВЗ</b> |                               |             |                       |                    |
| <b>Завтрак</b>                  |                               |             |                       |                    |
| 1                               | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200         | 238,00                | 24,25              |
| 2                               | Блинчики с фруктовой начинкой | 120         | 335,00                | 36,83              |
| 3                               | Чай с сахаром                 | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 4                               | Джем фруктовый (порция)       | 20          | 68,00                 | 13,00              |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>          | <b>552</b>  | <b>684,90</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |                               |             |                       |                    |
| 1                               | Свекольник со сметаной        | 250         | 110,38                | 16,03              |
| 2                               | Биточки рубленые из птицы     | 90          | 152,52                | 43,67              |
| 3                               | Каша вязкая пшеничная         | 130         | 168,85                | 8,11               |
| 4                               | Винегрет овощной              | 30          | 33,55                 | 5,66               |
| 5                               | Компот из смеси сухофруктов   | 200         | 112,68                | 4,90               |
| 6                               | Хлеб пшеничный                | 40          | 104,50                | 2,50               |
|                                 | <b>Итого обед</b>             | <b>740</b>  | <b>682,48</b>         | <b>80,87</b>       |
|                                 | <b>Итого день:</b>            | <b>1292</b> | <b>1367,38</b>        | <b>157,55</b>      |

Ст. повар

*Мисс Шурвалкина*



Утверждаю:  
 Директор ООО "Мегаполис"

В.А.Лысенко

Согласовано:  
 Директор МБОУ Пролетарская

СОШ № 6

Л.В.Комарова

## МЕНЮ

Четверг

вторая неделя

| № п/п                           | Наименование блюд                       | вес блюда   | калорийность<br>блюда | стоимость<br>блюда |
|---------------------------------|---|-------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b> |   |             |                       |                    |
| 1                               | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 60/50       | 213,60                | 46,65              |
| 2                               | Пюре картофельное                       | 150         | 151,40                | 19,60              |
| 3                               | Свекла отварная дольками                | 40          | 46,80                 | 5,33               |
| 4                               | Чай с сахаром                           | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 5                               | Хлеб пшеничный                          | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого завтрак</b>            |   | <b>552</b>  | <b>560,20</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |   |             |                       |                    |
| 1                               | Борщ с капустой и картофелем            | 200         | 175,00                | 13,56              |
| 2                               | Плов из птицы                           | 150         | 270,67                | 34,96              |
| 3                               | Чай с сахаром                           | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 4                               | Хлеб пшеничный                          | 30          | 78,38                 | 1,88               |
| <b>Итого обед</b>               |   | <b>592</b>  | <b>567,95</b>         | <b>53,00</b>       |
| <b>Комплекс для детей с ОВЗ</b> |   |             |                       |                    |
| <b>Завтрак</b>                  |   |             |                       |                    |
| 1                               | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 60/50       | 213,60                | 46,65              |
| 2                               | Пюре картофельное                       | 150         | 151,40                | 19,60              |
| 3                               | Свекла отварная дольками                | 40          | 46,80                 | 5,33               |
| 4                               | Чай с сахаром                           | 200/12      | 43,90                 | 2,60               |
| 5                               | Хлеб пшеничный                          | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого завтрак</b>            |   | <b>552</b>  | <b>560,20</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |   |             |                       |                    |
| 1                               | Борщ с капустой и картофелем            | 250         | 218,75                | 16,51              |
| 2                               | Плов из птицы                           | 220         | 324,46                | 52,22              |
| 3                               | Овощи соленые (огурцы)                  | 25          | 6,13                  | 4,74               |
| 4                               | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 112,68                | 4,90               |
| 5                               | Хлеб пшеничный                          | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого обед</b>               |   | <b>750</b>  | <b>766,52</b>         | <b>80,87</b>       |
| <b>Итого день:</b>              |   | <b>1302</b> | <b>1326,72</b>        | <b>157,55</b>      |

Ст. повар:

*Май Валерия Сергеевна*



Утверждаю:

Директор ООО "Мегалполис"

В.А.Лысенко

Согласовано:

Директор МБОУ Пролетарская

СОШ № 6

Л.В.Комарова

## МЕНЮ

Пятница

вторая неделя

| № п/п                           | Наименование блюд           | вес блюда   | калорийность<br>блюда | стоимость<br>блюда |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Завтрак 1-4 кл и 5-11 кл</b> |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Тефтели из птицы с соусом   | 80/80       | 289,33                | 44,23              |
| 2                               | Каша рассыпчатая гречневая  | 150         | 246,00                | 17,93              |
| 3                               | Овощи соленые (помидоры)    | 30          | 7,47                  | 6,62               |
| 4                               | Чай с лимоном               | 200/12/7    | 60,00                 | 5,40               |
| 5                               | Хлеб пшеничный              | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого завтрак</b>            |                             | <b>599</b>  | <b>707,30</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Суп-лапша домашняя          | 200         | 119,60                | 11,79              |
| 2                               | Сосиски отварные            | 60          | 126,40                | 27,11              |
| 3                               | Каша вязкая перловая        | 100         | 124,75                | 5,13               |
| 4                               | Соус томатный               | 20          | 14,00                 | 2,19               |
| 5                               | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 112,68                | 4,90               |
| 6                               | Хлеб пшеничный              | 30          | 78,38                 | 1,88               |
| <b>Итого обед</b>               |                             | <b>622</b>  | <b>575,81</b>         | <b>53,00</b>       |
| <b>Комплекс для детей с ОВЗ</b> |                             |             |                       |                    |
| <b>Завтрак</b>                  |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Тефтели из птицы с соусом   | 80/80       | 289,33                | 44,23              |
| 2                               | Каша рассыпчатая гречневая  | 150         | 246,00                | 17,93              |
| 3                               | Овощи соленые (помидоры)    | 30          | 7,47                  | 6,62               |
| 4                               | Чай с лимоном               | 200/12/7    | 60,00                 | 5,40               |
| 5                               | Хлеб пшеничный              | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого завтрак</b>            |                             | <b>599</b>  | <b>707,30</b>         | <b>76,68</b>       |
| <b>Обед</b>                     |                             |             |                       |                    |
| 1                               | Суп-лапша домашняя          | 250         | 149,50                | 14,25              |
| 2                               | Наггетсы куриные            | 70          | 165,33                | 48,21              |
| 3                               | Каша вязкая перловая        | 100         | 124,75                | 5,13               |
| 4                               | Соус томатный               | 20          | 14,00                 | 2,19               |
| 5                               | Салат из квашеной капусты   | 20          | 4,88                  | 4,29               |
| 6                               | Компот из смеси сухофруктов | 200         | 112,68                | 4,30               |
| 7                               | Хлеб пшеничный              | 40          | 104,50                | 2,50               |
| <b>Итого обед</b>               |                             | <b>700</b>  | <b>675,64</b>         | <b>80,87</b>       |
| <b>Итого день:</b>              |                             | <b>1299</b> | <b>1382,94</b>        | <b>157,55</b>      |

Ст. повар

*Ильина Наталья Сергеевна*