

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»  
 МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО  
 ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 1»  
 НИКОЛАЕВА Т.Л.



МЕНИЮ НА 10 — 14 НОЯБРЯ 2025 ГОДА  
 СВОБОДНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

|   | цена.руб. | выход.гр.  | белки | жиры  | углеводы | энергет. ценн.,ккал. |
|---|-----------|------------|-------|-------|----------|----------------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА</b>                   |           |            |       |       |          |                      |
| САЛАТ ЦЕЗАРЬ                            | 51,83     | 100        | 13,94 | 14,17 | 5,3      | 205                  |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ                | 27,93     | 100.       | 1,66  | 10,21 | 4,56     | 117                  |
| САЛАТ КОРЕЙСКИЙ                         | 21,1      | 100        | 1,2   | 7,56  | 6,18     | 97                   |
| САЛАТ МЯСНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ                  | 23,34     | 100        | 4,34  | 18,43 | 5,35     | 205                  |
| САЛАТ ШУПАШКАР С ЗЕЛЕНЬЮ                | 35,54     | 100.       | 7,08  | 17,86 | 5,86     | 212                  |
| САЛАТ МОРЯК                             | 21,68     | 100.       | 5,73  | 22,52 | 2,6      | 234                  |
| САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ                         | 47,21     | 100.       | 4,42  | 15,56 | 2,92     | 173                  |
| САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ          | 22,48     | 100        | 0,79  | 10,07 | 3,02     | 105                  |
| САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИД. С СЛ. ПЕРЦЕМ С ЗЕЛЕ | 31,44     | 100.       | 1,43  | 6,1   | 3,97     | 78                   |
| САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ            | 25,84     | 100.       | 6,83  | 17,78 | 4,93     | 206                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ           | 17,39     | 100        | 1,47  | 15,05 | 19,63    | 219                  |
| САЛАТ ФРУКТОВЫЙ                         | 32,09     | 100.       | 1,28  | 0,89  | 11,82    | 62                   |
| САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ             | 25,7      | 100.       | 1,16  | 10,07 | 4,57     | 114                  |
| <b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>                     |           |            |       |       |          |                      |
| СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬ     | 39,22     | 250/5      | 6,68  | 12,57 | 7,31     | 182                  |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                     |           |            |       |       |          |                      |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                       | 75,26     | 50/50      | 14,75 | 13,14 | 3,3      | 191                  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ      | 93,63     | 105.       | 28,08 | 36,48 | 10,22    | 484                  |
| КОРЕЙКА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ            | 71,19     | 105.       | 15,36 | 51,96 | 2,72     | 541                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ                          | 42,49     | 100(50/50) | 12,3  | 3,4   | 5,2      | 101                  |
| ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ СОУСОМ          | 46,41     | 108/50     | 9,02  | 7,22  | 8,15     | 135                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина)            | 73,71     | 100.       | 17,15 | 16,22 | 16,66    | 283                  |
| КОТЛЕТЫ РУБ. ЗАПЕЧ. С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ   | 68,76     | 55/50      | 13,53 | 19,93 | 11,52    | 280                  |
| КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧ. СО   | 81,56     | 105.       | 23,17 | 27,26 | 2,66     | 349                  |
| КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ПТИЦЫ                   | 51,92     | 100.       | 17,3  | 9,5   | 16,1     | 220                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА              | 77,03     | 100.       | 14,3  | 19,35 | 14,64    | 276                  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)                  | 48,82     | 100.       | 24,56 | 21,09 | 1,01     | 242                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                          | 49,96     | 100.       | 13    | 8,8   | 15,2     | 192                  |
| ПИКША ЖАРЕНАЯ                           | 93,5      | 100.       | 21,09 | 6,65  | 4,13     | 161                  |
| КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ                 | 62,22     | 100.       | 18,66 | 18,80 | 7,23     | 236                  |
| ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ                          | 118,44    | 100.       | 27,32 | 17,44 | 10,82    | 282                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ                  | 66,65     | 50/50      | 14,35 | 16,3  | 6,79     | 217                  |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ                        | 25,49     | 50.        | 5,5   | 11,95 | 0,8      | 133                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                    | 49,58     | 100.       | 14,6  | 21,67 | 16,64    | 321                  |
| <b>ГАРНИР</b>                           |           |            |       |       |          |                      |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ              | 11,67     | 180        | 10,51 | 7,94  | 51,7     | 325                  |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ                    | 32,05     | 180.       | 5,27  | 10,94 | 42,54    | 299                  |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                  | 26,97     | 180        | 4,54  | 12,41 | 43,11    | 307                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКФА)     | 17,91     | 180        | 6,38  | 10,9  | 41       | 292                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 19,21     | 180.       | 4,4   | 7,4   | 26,41    | 185                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                            | 16,48     | 180        | 4,58  | 10,8  | 42,84    | 275                  |
| <b>ТРЕТЬИ БЛЮДА</b>                     |           |            |       |       |          |                      |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                           | 4,88      | 200        | 0,26  | 0,06  | 15,22    | 59                   |
| ЧАИ С САХАРОМ                           | 2,02      | 200.       | 0,2   | 0,05  | 15,01    | 57                   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 4,69      | 50         | 3,8   | 0,4   | 24,3     | 119                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 2,15      | 30         | 2,25  | 0,45  | 12,9     | 63                   |

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТИМОФЕЕВА Л.М.  
 ЕГОРОВА И.И.



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Центр»  
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МАОУ «СОШ № 1»  
НИКОЛАЕВА Т.Л.



МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ 2025 ГОДА

**ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)**

|                            | цена.руб. | выход.гр. | белки        | жиры         | углеводы     | энергет. ценн.,ккал. |
|----------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
| МАСЛО ПОРЦИЯМИ             | 15,75     | 15        | 0,08         | 10,9         | 0,12         | 99                   |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 26,54     | 245/11    | 13,96        | 12,12        | 32,09        | 294                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ              | 2,02      | 200.      | 0,2          | 0,05         | 15,01        | 57                   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 4,69      | 50        | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                  |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>49</b> |           | <b>18,04</b> | <b>23,47</b> | <b>71,52</b> | <b>569</b>           |

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

|                            |           |        |              |              |              |            |
|----------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|
| МАСЛО ПОРЦИЯМИ             | 21        | 20     | 0,1          | 14,5         | 0,16         | 132        |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 33,29     | 285/15 | 16,27        | 14,7         | 37,37        | 348        |
| ЧАЙ С САХАРОМ              | 2,02      | 200.   | 0,2          | 0,05         | 15,01        | 57         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 4,69      | 50     | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119        |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>61</b> |        | <b>20,37</b> | <b>29,65</b> | <b>76,84</b> | <b>656</b> |

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

|  |            |           |              |              |               |            |
|--|------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------|
| САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ                        | 16,18      | 60        | 0,7          | 6,42         | 2,74          | 71         |
| БОРЩ С КАП. И КАРТ. С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ | 31,99      | 250/14/5  | 6,22         | 8,35         | 13,29         | 153        |
| ТЕФТЕЛИ                                  | 40,33      | 90(60/30) | 11,5         | 13,7         | 10,3          | 206        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 9,73       | 150       | 8,76         | 6,62         | 43,08         | 271        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                         | 7,48       | 200       | 0,2          | 0,04         | 25,73         | 100        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 4,29       | 60        | 4,5          | 0,9          | 25,8          | 126        |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>110</b> |           | <b>31,88</b> | <b>36,03</b> | <b>120,94</b> | <b>927</b> |

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

|  |            |            |              |              |               |             |
|--|------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ                        | 25,13      | 100.       | 1,16         | 10,07        | 4,57          | 114         |
| БОРЩ С КАП. И КАРТ. С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ | 31,99      | 250/14/5   | 6,22         | 8,35         | 13,29         | 153         |
| ТЕФТЕЛИ                                  | 41,44      | 100(60/40) | 12,8         | 15,22        | 11,44         | 229         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 11,67      | 180        | 10,51        | 7,94         | 51,7          | 325         |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                         | 7,48       | 200        | 0,2          | 0,04         | 25,73         | 100         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 4,29       | 60         | 4,5          | 0,9          | 25,8          | 126         |
| <b>ИТОГО</b>                             | <b>122</b> |            | <b>35,39</b> | <b>42,52</b> | <b>132,53</b> | <b>1047</b> |

**ПОЛДНИК**

|                             |           |       |             |             |              |            |
|-----------------------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------------|------------|
| СОСИСКА В ТЕСТЕ             | 14,27     | 25/25 | 4,98        | 7,3         | 14,95        | 145        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 11,41     | 200   | 0,44        | 0           | 28,88        | 116        |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ )      | 24,32     | 159   | 0,64        | 0,64        | 15,58        | 72         |
| <b>ИТОГО</b>                | <b>50</b> |       | <b>6,06</b> | <b>7,94</b> | <b>59,41</b> | <b>333</b> |

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТИМОФЕЕВА Л.М.  
ЕГОРОВА И.И.