



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

09 января 2025 г.  
 четверг (4 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>						
Фруктовая нарезка (яблоки)	105		49,35	105		43,00
Каша гречневая по-купечески (филе куриное, крупа гречневая, морковь, лук, масло раст.)	170		301,29	220		389,91
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	50		117,50	30		70,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>73,51</b>	<b>528,14</b>	<b>555</b>	<b>85,13</b>	<b>563,41</b>
<i>Обед</i>						
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		96,25
Суп картофельный (картофель, лук, морковь, масло раст.)	200		158,72	250		198,4
Пельмени любительские отварные (пельмени, масло раст.)	180		351,90	200		391,00
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>119,90</b>	<b>805,35</b>	<b>810</b>	<b>141,83</b>	<b>901,49</b>
<i>Полдник</i>						
Ряженка	180		101,27			
Печенье	40		166,80			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>57,67</b>	<b>315,07</b>			
<i>Дополнительное питание (для ОВЗ)</i>						
Чай	200		3,00			
Гренки из пшеничного хлеба	40		133,68			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>240</b>	<b>8,31</b>	<b>136,68</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания «Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Оренбург

Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

10 января 2025 г.  
 пятница (5 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>						
"Ежики" с овощами (мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	100		186,67	100		186,67
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло раст., масло сл.)	155		227,85	200		294,00
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	45		105,75	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>73,51</b>	<b>580,27</b>	<b>550</b>	<b>76,44</b>	<b>658,17</b>
<i>Обед</i>						
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, лимон.кисл., сахар, масло раст.)	60		52,44	100		87,40
Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, морковь, лук, масло раст.)	200		107,80	250		134,75
Плов (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	200		350,00	200		350,00
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	30		70,50	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	40		72,40
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>111,68</b>	<b>724,64</b>	<b>830</b>	<b>120,98</b>	<b>828,15</b>
<i>Полдник</i>						
Молоко кипяченое	200		106,00			
Пряники	50		183,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>50,78</b>	<b>336,00</b>			
<i>Дополнительное питание (для ОВЗ)</i>						
Чай	180		2,70			
Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб)	25		80,16			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>205</b>	<b>8,31</b>	<b>82,86</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Оренбург

Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

11 января 2025 г.  
 суббота (6 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>						
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50	100		47,00
Блинчики	186		423,15	186		423,15
Соус молочный сладкий (молоко сгущенное, мука, масло сл., ванилин)	65		84,83	65		84,83
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>501</b>	<b>73,51</b>	<b>591,48</b>	<b>551</b>	<b>82,33</b>	<b>614,98</b>

*(в т.ч. УСП)*

*Дополнительное питание (для ОВЗ)*

Чай	200		3,00
Гренки из пшеничного хлеба	40		133,68
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>240</b>	<b>8,31</b>	<b>136,68</b>

Зав. Производством: Сулова А.А. *[Signature]*

Калькулятор: Морозова А.В. *[Signature]*



Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

13 января 2025 г.  
 понедельник (7 день)

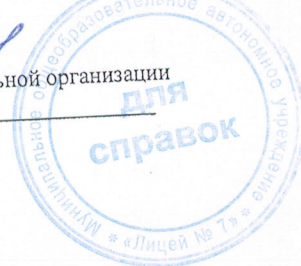
Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОБЗ, УСП)</i>						
Гуляш (мясо свинины, лук, мука, томат. паста, масло раст.)	100		132,00	100		132,00
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло раст., масло сл.)	190		216,60	200		228,00
Чай с лимоном (лимоны, чай, сахар)	200		61,62	200		61,62
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>73,51</b>	<b>527,72</b>	<b>550</b>	<b>73,99</b>	<b>539,12</b>
<i>Обед</i>						
Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	100		138,00
Суп из овощей (капуста, картофель, лук, морковь, зеленый горошек, масло раст.)	200		76,20	250		95,25
Шницель детский (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, хлеб, лук, сухари, масло раст.)	90		153,49	100		170,54
Рис припущенный с овощами (крупа рисовая, морковь, масло раст.)	150		178,80	180		214,56
Фруктовый чай (чай, апельсины, лимоны, сахар)	200		92,80	200		92,80
Хлеб пшеничный	40		94,00	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40		72,40	40		72,40
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>114,70</b>	<b>750,49</b>	<b>910</b>	<b>134,14</b>	<b>877,55</b>
<i>Полдник</i>						
Молоко кипяченое	200		106,00			
Вафли	40		140,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>55,68</b>	<b>293,00</b>			
<i>Дополнительное питание (для ОБЗ)</i>						
Чай	180		2,70			
Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб)	25		80,16			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>205</b>	<b>8,31</b>	<b>82,86</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Оренбург

Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

14 января 2025 г.  
 вторник (8 день)

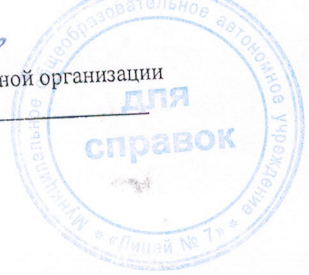
Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>						
Бутерброд горячий (батон, сметана, сыр)	70		151,46	70		151,46
Каша рисовая вязкая (2 вариант) (крапа рисовая, молоко, сахар, масло сл.)	200		228,00	240		273,60
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	35		82,25	40		94,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>73,51</b>	<b>521,71</b>	<b>550</b>	<b>80,45</b>	<b>579,06</b>
<i>Обед</i>						
Салат "Фантазия" (картофель, морковь, лук, огурцы, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		131,49
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	200		76,00	250		95,00
Жаркое по-домашнему (мясо говядины, картофель, лук, томатная паста, масло раст.)	150		285,98	200		381,30
Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		113,79	200		113,79
Хлеб пшеничный	50		117,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40		72,40	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>105,08</b>	<b>744,56</b>	<b>810</b>	<b>135,91</b>	<b>846,38</b>
<i>Полдник</i>						
Ряженка	180		101,27			
Печенье	40		166,80			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>57,67</b>	<b>315,07</b>			
<i>Дополнительное питание (для ОВЗ)</i>						
Чай	200		3,00			
Гренки из пшеничного хлеба	40		133,68			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>240</b>	<b>8,31</b>	<b>136,68</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Оренбург

Согласовано  
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

15 января 2025 г.  
 среда (9 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
<b>Завтрак (в т.ч. ОБЗ, УСП)</b>						
Фрикадельки куриные в соусе (1-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	110		177,66	110		177,66
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло раст., масло сл.)	150		220,50	190		279,30
Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	200		89,32	200		89,32
Хлеб пшеничный	40		94,00	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>73,51</b>	<b>581,48</b>	<b>550</b>	<b>77,74</b>	<b>663,78</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	60		72,18	100		120,30
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы консерв., масло раст.)	200		96,60	250		120,75
Фрикадельки рыбные с томатным соусом (филе горбуши, хлеб, яйцо, лук, морковь, мука, масло сл., томат паста, сахар, масло раст.)	90		101,70	100		113,00
Пюре из гороха с маслом (горох, масло сл.)	150		247,40	180		296,88
Компот из свежих плодов (яблоки, сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>116,36</b>	<b>784,68</b>	<b>890</b>	<b>139,05</b>	<b>917,73</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200		106,00			
Пряники	50		183,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>50,78</b>	<b>336,00</b>			
<b>Дополнительное питание (для ОБЗ)</b>						
Чай	180		2,70			
Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб)	25		80,16			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>205</b>	<b>8,31</b>	<b>82,86</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А. \_\_\_\_\_

Калькулятор: Морозова А.В. \_\_\_\_\_

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Свенбурт



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

16 января 2025 г.  
 четверг (10 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>						
Огурцы соленые (порциями)	60		7,80	60		7,80
Плов из филе птицы (филе куриное, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	200		350,22	240		420,27
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>73,51</b>	<b>535,52</b>	<b>550</b>	<b>83,98</b>	<b>605,57</b>
<i>Обед</i>						
Салат "Радуга" (капуста, морковь, свекла, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		75,46	100		125,77
Суп "Кудрявый" (картофель, морковь, лук, яйцо, масло сл., сметана)	200		99,42	250		124,28
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, мука, сахар, томат паста, масло раст.)	90		209,40	100		232,67
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло раст., масло сл.)	150		163,50	180		196,20
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>121,97</b>	<b>762,18</b>	<b>890</b>	<b>148,18</b>	<b>893,32</b>
<i>Полдник</i>						
Ряженка	180		101,27			
Вафли	40		140,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>64,01</b>	<b>288,27</b>			
<i>Дополнительное питание (для ОВЗ)</i>						
Чай	200		3,00			
Гренки из пшеничного хлеба	40		133,68			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>240</b>	<b>8,31</b>	<b>136,68</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Оренбург



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

17 января 2025 г.  
 пятница (11 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>						
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	90		199,00	120		265,33
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	160		190,40	180		214,20
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>73,51</b>	<b>597,94</b>	<b>550</b>	<b>90,80</b>	<b>688,07</b>
<i>Обед</i>						
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	100		96,25
Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, лук, морковь, масло раст.)	200		107,80	250		134,75
Каша перловая с мясом, овощами (крупа перловая, мясо свинины, лук, морковь, масло раст.)	200		381,70	200		381,70
Кисель из концентрата плодового или ягодного (кисель, сахар)	200		122,00	200		122,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>78,37</b>	<b>794,05</b>	<b>810</b>	<b>90,18</b>	<b>859,50</b>
<i>Полдник</i>						
Молоко кипяченое	180		95,4			
Печенье	40		166,80			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>46,89</b>	<b>309,20</b>			
<i>Дополнительное питание (для ОВЗ)</i>						
Чай	180		2,70			
Бутерброд с маслом (масло сл., хлеб)	25		80,16			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>205</b>	<b>8,31</b>	<b>82,86</b>			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Комбинат школьного питания Подросток»  
 ИНН 5610123588  
 г. Оренбург



Согласовано  
Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

18 января 2025 г.  
суббота (12 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
<i>Завтрак (в т.ч. ОБЗ, УСП)</i>						
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00	100		47,00
Оладьи с пылу-жару (оладьи, масло раст.)	135		303,00	180		404,00
Соус молочный сладкий (молоко сгущенное, мука, масло сл., ванилин)	65		84,83	70		91,35
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>73,51</b>	<b>494,83</b>	<b>550</b>	<b>88,73</b>	<b>602,35</b>

*Дополнительное питание (для ОБЗ)*

Чай	200		3,00
Гренки из пшеничного хлеба	40		133,68
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>240</b>	<b>8,31</b>	<b>136,68</b>

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной ответственностью  
«Комбинат школьного питания Подросток»  
ИНН 5610123588  
г. Оренбург