

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./
М.П.

"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

для

документов

Гусева А.В./

М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 12.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	227,17
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	76,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
ПРЯНИКИ	1 ШТ	10,98
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	72,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	106,23
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	155,25
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	227,63
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	72,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	106,23
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	155,25
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	39,70
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60Г	60Г	209,64
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./
г. Пермь
м.п.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

Для
документов

3

Гусева А.В./

м.п.



ИП Гусева А.В.

Меню на 13.01.2023 года
7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10Г	10г	66,21
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ .	150Г	175,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	86,70
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	38,41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	94,97
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	513,61
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (60Г)	60Г	68,15
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50/50Г	201,13
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150Г	34,22
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	39,21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	95,16
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	513,91
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 100/30г	100г	318,14

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./
М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

ИП Гусева А.В./

М.П.



77

7-11

ИП Гусева А.В.

Меню на 16.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г	60,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	80,48
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150	155,25
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ 60Г	60Г	60,91
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	80,48
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	208,44
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	103,00
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	137,34
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77
Директор



"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.
Руководитель
Для
Документов



ИП Гусева А.В.

Меню на 17.01.2023 года
7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(90ГР)	90Г	144,05
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	150,53
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	75,48
ОБЕД		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	88,03
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	98,29
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	168,83
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(90ГР)	90Г	144,05
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	150,53
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	75,48
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	88,03
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	98,29
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	168,83
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	102,00
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100Г	302,56

Зав. производством

Летко

Калькулятор

А

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./

М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

Гусева А.В./

М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 18.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	6,78
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	153,91
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	218,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60Г	93,48
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	122,21
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	263,06
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150Г	215,20
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	61,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	6,78
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	153,91
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	218,21
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60Г	93,48
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	122,21
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	263,06
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150Г	215,20
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	24,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	67,29
ПРЯНИКИ	1 ШТ	182,95
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Лобкоф

Калькулятор

Г

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./

М.п.

"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

Гусева А.В./

Для документов

М.п.

3



ИП Гусева А.В.

Меню на 19.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30г	386,05
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	101,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	66,17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	97,04
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	489,54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	89,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150/30Г	408,20
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200Г	67,29
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50	121,05
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	66,17
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	97,04
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	489,54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	74,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200г	108,44
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г.	100Г	315,99

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./

М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

Гусева А.В./

М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 20.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	33,11
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150Г	150Г	153,39
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	102,20
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	203,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	86,70
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	126,58
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	90Г	174,18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200Г	76,00
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(60Г)	60Г	50,42
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	200,15
КАША ПЕРЛОВАЯ 150Г	150г	159,85
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	126,58
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	90Г	174,18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	103,00
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 100/30Г	100/30Г	286,14

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77
Директор

Иконникова Е.Е./
М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.
Руководитель



Гусева А.В./
М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 23.01.2023 года
7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	227,17
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	76,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
ПРЯНИКИ	1 ШТ	10,98
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	72,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	106,23
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	155,25
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	227,63
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	72,02
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	106,23
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	155,25
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	39,70
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60Г	60Г	209,64
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./

М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

/Гусева А.В./

М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 24.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10Г	10г	66,21
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ .	150Г	175,50
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	86,70
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	38,41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	94,97
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	513,61
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ (60Г)	60Г	68,15
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50/50Г	201,13
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150Г	34,22
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	39,21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	95,16
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	513,91
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 100/30г	100г	318,14

Зав. производством

Лобков

Калькулятор

А



ИП Гусева А.В.

Меню на 25.01.2023 года
7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60Г	87,83
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	489,54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (200)	200/5г	497,12
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50Г	90/50Г	146,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	218,21
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	85,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	88,03
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	489,97
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	13,08
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (200)	200/5г	122,06
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50Г	90/50Г	146,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	218,21
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	45,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	100,20
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	60Г	206,72
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством Лоткев

Калькулятор А



"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ СОШ № 77
 Директор

/Иконникова Е.Е./
 м.п.



"УТВЕРЖДЕНО"
 ИП Гусева А.В.
 Руководитель

/Гусева А.В./
 м.п.

ИП Гусева А.В.

Меню на 26.01.2023 года
 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	148,71
КАША "ДРУЖБА" 150Г	150г	153,61
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220Г	32,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60Г	60,43
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	97,04
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 240Г	240Г	572,37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	89,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	90Г	174,18
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,65
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60Г	60,43
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	97,04
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 240Г	240Г	572,37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	74,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	157,06
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	102,36
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60г	179,70

Зав. производством

Лоткев

Калькулятор

A



"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./
М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель



/Гусева А.В./
М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 27.01.2023 года
7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	100,87
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	190,16
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	155,25
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	6,78
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200г	200Г	120,49
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90Г	190,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	218,21
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200г	61,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	100,87
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	190,16
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (100Г)	100Г	103,40
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,03
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	6,78
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200г	200Г	120,49
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90Г	190,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	218,21
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	24,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 200)	200г	173,40
МАННИК 100Г	100Г	219,72

Зав. производством Матвеев

Калькулятор А

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./

М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

Гусева А.В./

М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 30.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г	60,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	80,48
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150	155,25
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	12,84
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90Г	226,38
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ 60Г	60Г	60,91
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	80,48
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	208,44
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	103,00
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	137,34
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./

М.П.

"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

/Гусева А.В./

М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 31.01.2023 года

7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(90ГР)	90Г	144,05
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	150,53
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	75,48
ОБЕД		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	88,03
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	98,29
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	168,83
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(90ГР)	90Г	144,05
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	150,53
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	75,48
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	88,03
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	98,29
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	168,83
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	189,17
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	102,00
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100Г	302,56

Зав. производством

Лобкоф

Калькулятор

А

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./
М.п.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.
Руководитель

Гусева А.В./
М.п.



ИП Гусева А.В.

Меню на 12.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	304,08
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	76,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
ПРЯНИКИ	1 ШТ	0,00
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г	100Г	120,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	129,29
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	207,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	304,08
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г	100Г	120,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	129,29
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	207,00
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	39,70
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60Г	60Г	209,64
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./
м.п.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

Для документов

Гусева А.В./
м.п.



ИП Гусева А.В.

Меню на 13.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10Г	10г	66,21
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205Г	318,71
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	86,70
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	64,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	111,68
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	599,35
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100Г	113,58
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50/50Г	201,13
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 200Г	200Г	45,62
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	64,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	111,68
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	599,35
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 100/30г	100г	318,14

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./
М.П.



Гусева А.В./
М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 16.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г	60,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	100,62
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	208,75
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100Г	101,52
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	100,62
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	208,75
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	103,00
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	137,34
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77
Директор

Иконникова Е.Е.
м.п.

"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.
Руководитель

Гусева А.В./
м.п.



ИП Гусева А.В.

Меню на 17.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100ГР	100Г	160,05
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	222,70
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОБЕД		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	146,71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	118,87
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	225,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100ГР	100Г	160,05
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	222,70
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	146,71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	118,87
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	225,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	102,00
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100Г	302,56

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

Иконникова Е.Е./
М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.

Руководитель

Гусева А.В./
М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 18.01.2023 года

12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	11,30
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	170,94
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	290,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100Г	100Г	155,80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	129,29
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (100Г)	100Г	292,29
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (200Г)	200Г	286,94
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200г	61,74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	11,30
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	170,94
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	290,52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100Г	100Г	155,80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	129,29
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (100Г)	100Г	292,29
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (200Г)	200Г	286,94
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	24,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	67,29
ПРЯНИКИ	1 ШТ	182,95
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./
М.п.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.
Руководитель

/Гусева А.В./
М.п.

ИП Гусева А.В.

Меню на 19.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ 200/40Г	200/40г	555,15
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	101,56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100Г)	100Г	110,28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	121,29
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	571,13
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	89,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ(ДИЕТА№9) 200/40Г	200/40Г	584,58
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200Г	67,29
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100Г)	100Г	110,28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	121,29
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	571,13
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	74,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200г	108,44
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г.	100Г	315,99

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77
Директор

Иконникова Е.Е.
М.П.

"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.
Руководитель

Для документов
Гусева А.В.
3
М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 20.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	33,11
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 220г	220г	225,04
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	102,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	203,79
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	86,70
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,80
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	118,87
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	193,71
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	255,64
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	200Г	76,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(100Г)	100Г	84,03
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	200,15
КАША ПЕРЛОВАЯ 200Г	200г	213,22
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,80
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	118,87
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	193,71
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	255,64
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	103,00
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 100/30Г	100/30Г	286,14

Зав. производством

Логова

Калькулятор

Логова

"СОГЛАСОВАНО"

МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./

М.П.

"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

/Гусева А.В./

М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 21.01.2023 года

12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60Г	60Г	38,85
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	313,29
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	202,07
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60Г	60Г	73,02
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)200ГР	200/5Г	72,76
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90Г	90Г	84,48
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150ГР	150г	308,66
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	85,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60Г	60Г	38,85
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	313,29
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	202,07
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С 60Г	60Г	73,73
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)200ГР	200/5Г	72,76
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90Г	90Г	84,48
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150ГР	150г	308,66
КОМПОТ ИЗ ЯГОД(КУРАГИ)Б/С	200Г	84,18
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	157,06
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	102,00
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77
Директор

/Иконникова Е.Е./
М.п.

"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.
Руководитель

/Гусева А.В./
М.п.



ИП Гусева А.В.

Меню на 23.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	304,08
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	76,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	115,50
ПРЯНИКИ	1 ШТ	0,00
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г	100Г	120,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	129,29
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	207,00
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	304,08
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г	100Г	120,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	129,29
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	207,00
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ".	200Г	39,70
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60Г	60Г	209,64
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77

Директор

/Иконникова Е.Е./

М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.

Руководитель

/Гусева А.В./

М.П.



ИП Гусева А.В.

Меню на 24.01.2023 года

12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10Г	10г	66,21
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205Г	318,71
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	86,70
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	64,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	111,68
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	599,35
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100Г	113,58
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50/50Г	201,13
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 200Г	200Г	45,62
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	64,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	111,68
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	599,35
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 100/30г	100г	318,14

Зав. производством

Лобков

Калькулятор

А



ИП Гусева А.В.

Меню на 25.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	146,38
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	571,13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (250)	250Г	621,40
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50Г	100/50Г	38,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	290,52
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	85,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	146,38
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	571,13
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (250)	250Г	621,40
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50Г	100/50Г	38,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	290,52
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	45,50
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	100,20
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	60Г	206,72
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством А.А.А.

Калькулятор В.В.В.



"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ СОШ № 77
 Директор

/Иконникова Е.Е./
 М.п.



"УТВЕРЖДЕНО"
 ИП Гусева А.В.
 Руководитель



/Гусева А.В./
 М.п.

ИП Гусева А.В.

Меню на 26.01.2023 года
 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	148,71
КАША "ДРУЖБА"(200)	200Г	193,86
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220Г	32,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОБЕД		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100Г	100Г	152,88
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	121,29
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280г	280Г	667,77
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	89,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	193,71
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	255,64
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	1ШТ	75,48
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100Г	100Г	152,88
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	121,29
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280г	280Г	667,77
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	74,94
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	157,06
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	102,36
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60г	179,70

Зав. производством

Логова

Калькулятор

А



"СОГЛАСОВАНО"
 МАОУ СОШ № 77
 Директор

Иконникова Е.Е./
 М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"
 ИП Гусева А.В.
 Руководитель

Гусева А.В./
 М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 27.01.2023 года
 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100Г	100Г	168,11
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100Г	100Г	211,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	207,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	11,30
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250г	250	146,94
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100Г	211,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	290,52
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200Г	64,12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100Г	100Г	168,11
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100Г	100Г	211,29
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150Г	155,43
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,03
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	11,30
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250г	250	146,94
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100Г	211,29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	290,52
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	24,22
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 200)	200г	173,40
МАННИК 100Г	100Г	219,72

Зав. производством Лобжес

Калькулятор А



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Гусева А.В.
Руководитель



Гусева А.В./
м.п.

ИП Гусева А.В.

Меню на 28.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200г	365,75
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100Г	96,05
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (250Г)	250Г	104,97
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	170,94
РИС ОТВАРНОЙ 200Г	200Г	301,07
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200Г	39,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ПУДИНГ ТВОРОЖ.ЗАПЕЧЕН. С СОУСОМ (ДИЕТА№9)200Г	200/40Г	606,91
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	1,44
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100Г	96,05
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (250Г)	250Г	104,97
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	170,94
РИС ОТВАРНОЙ 200Г	200Г	301,07
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД Б/С	200Г	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	41,34
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100Г	363,31

Зав. производством

Лобкоф

Калькулятор

А



"СОГЛАСОВАНО"
 MAOU СОШ № 77
 Директор

/Иконникова Е.Е./
 м.п.



"УТВЕРЖДЕНО"
 ИП Гусева А.В.
 Руководитель



/Гусева А.В./
 м.п.

ИП Гусева А.В.

Меню на 30.01.2023 года
 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г	60,13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ОБЕД		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	100,62
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	208,75
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	96,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	21,40
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	251,53
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г	0,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100Г	101,52
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	100,62
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	208,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	208,75
СОКИ Б/С (200)	200Г	7,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	103,00
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	137,34
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	44,40

Зав. производством Лоскоф

Калькулятор А



"СОГЛАСОВАНО"
МАОУ СОШ № 77
Директор

/Иконникова Е.Е./
М.П.



"УТВЕРЖДЕНО"
ИП Гусева А.В.
Руководитель

/Гусева А.В./
М.П.

ИП Гусева А.В.

Меню на 31.01.2023 года
12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г(мл)	Калории, ккал
ЗАВТРАК		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100ГР	100Г	160,05
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	222,70
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	40,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	138,60
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ОБЕД		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	146,71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	118,87
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	225,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	83,78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	69,30
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	66,36
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"		
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100ГР	100Г	160,05
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	222,70
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г	10,01
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г	0,28
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	66,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	145,26
ОБЕД "ДИЕТА №9"		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	146,71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	118,87
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	225,99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	252,23
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	43,88
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	193,68
ПОЛДНИК (ОВЗ)		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	102,00
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100Г	302,56

Зав. производством

Калькулятор