

Директор школы № 10 **Ирина А. Строганова**



МЕНЮ

День **Среда 05.11.2025**
 Неделя **I**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **I-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
капуста квашеная с растительным маслом	60	51,41
котлета мяскокапустная	100	116,00
каша гречневая рассыпчатая	150	229,9
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	43,52
Итого	560,0	573,8

МЕНЮ

День **Среда 05.11.2025**
 Неделя **I**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
капуста квашеная с растительным маслом	100	85,70
котлета мяскокапустная	100	
каша гречневая рассыпчатая	180	275,87
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	43,52
Итого	630,0	654,1

Директор школы



СВЕТЛОЖДАЮ
И.А. Боганова

МЕНЮ

День
06.11.2025

Четверг

Неделя **I**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	60	7,2
котлета рыбная с соусом	100	115,30
Рис припущенный	150	199,95
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с сахаром	200	60
Итого	540	462,25

МЕНЮ

День
06.11.2025

Четверг

Неделя **I**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	100	12
котлета рыбная с соусом	100	115,30
Рис припущенный	180	266,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с сахаром	200	60
Итого	640	560,30

Директор школы:  **С.А. Строганова**

МЕНЮ

День **Пятница**
07.11.2025
 Неделя **1**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	295,45
сыр порциями	10	36
фрукт свежий	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	560,0	630,1

МЕНЮ

День **Пятница**
07.11.2025
 Неделя **1**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	369,32
сыр порциями	10	36
фрукт свежий	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
Чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	610,0	647,3

Директор школы: *М.С. Строганова* **ВЕРЖДАЮ**



МЕНЮ

День Понедельник 10.11.2025
 Неделя 2
 Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	60	13,2
биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	150,0	205,50
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	30	79,80
Итого	540,0	506,35

МЕНЮ

День Понедельник 10.11.2025
 Неделя 2
 Сезон осенне-зимний
 Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	100	22
биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	180,0	246,60
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	40	106,40
Итого	620,0	582,85

Директор школы: **М.А. Строганова**



МЕНЮ

День **Вторник**

11.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	264,55
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	600	568,97

МЕНЮ

День **Вторник**

11.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	330,68
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	660	661,7

Директор школы **М.А. Савицкая**



МЕНЮ

День **Среда 12.11.2025**
 Неделя **2**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
свекла отварная с растительным маслом	60	55,68
Котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	190,25
Картофель отварной	150	112,2
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	518,93

МЕНЮ

День **Среда 12.11.2025**
 Неделя **2**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
свекла отварная с растительным маслом	100	92,8
Котлеты из печени с соусом сметанным с луком 100/20	100	190,25
Картофель отварной	180	134,64
хлеб пшеничный	40	106,4
чай с сахаром	200	81
Итого	620	605,09

Директор школы:  **СВЕРЖДАЮ**
Д.А. Проганова

МЕНЮ

День **Четверг**
13.11.2025
 Неделя **2**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	250	150,00
фрукт свежий	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	514,6

МЕНЮ

День **Четверг**
13.11.2025
 Неделя **2**
 Сезон **осенне-зимний**
 Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	300	180,00
фрукт свежий	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	660,0	544,6

Директор школы **И.А. Строганова**



МЕНЮ

День **Пятница**
14.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	38,52
плов из птицы	200	302,66
Кофейный напиток с молоком	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	510	574,78

МЕНЮ

День **Пятница**
14.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	70,20
плов из птицы	230	348,06
Кофейный напиток с молоком	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	580	651,86

Директор школы № 1



МЕНЮ

День *Понедельник 17.11.2025*

Неделя *1*

Сезон *осенне-зимний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	295,45
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром	200	60
Итого	600	597,87

МЕНЮ

День *Понедельник 17.11.2025*

Неделя *1*

Сезон *осенне-зимний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	369,32
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром	200	60
Итого	660	698,34

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы № 1 А.Е. Строанова



МЕНЮ

День Вторник 18.11.2025
Неделя I
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 1-4 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	62,4
котлеты домашние с соусом	100	180
макароны отварные с маслом	150	205,50
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540,0	608,70

МЕНЮ

День Вторник
18.11.2025
Неделя I
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория 5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	100	104
котлеты домашние с соусом	100	180
макароны отварные с маслом	180,0	246,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с молоком	200	81
Итого	620,0	718



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы М.А. Строганова

МЕНЮ

День *Среда 19.11.2025*

Неделя *I*

Сезон *осенне-зимний*

Возрастная категория *I-4 класс*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Калорийность
капуста квашеная с растительным маслом	60	51,41
котлета мясикапустная	100	116,00
каша гречневая рассыпчатая	150	229,9
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	43,52
Итого	560,0	573,8

МЕНЮ

День *Среда 19.11.2025*

Неделя *I*

Сезон *осенне-зимний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Калорийность
капуста квашеная с растительным маслом	100	85,70
котлета мясикапустная	100	
каша гречневая рассыпчатая	180	275,87
хлеб пшеничный	50	133,00
чай с сахаром и лимоном	200	43,52
Итого	630,0	654,1

Директор школы:  **СВЕРЖДАЮ**
И.А. Строганова

МЕНЮ

День *Четверг*
20.11.2025
Неделя *1*
Сезон *осенне-зимний*
Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	60	7,2
котлета рыбная с соусом	100	115,30
Рис припущенный	150	199,95
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с сахаром	200	60
Итого	540	462,25

МЕНЮ

День *Четверг*
20.11.2025
Неделя *1*
Сезон *осенне-зимний*
Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	100	12
котлета рыбная с соусом	100	115,30
Рис припущенный	180	266,60
хлеб пшеничный	40	106,40
чай с сахаром	200	60
Итого	640	560,30

Директор школы: **И.А. Строганова**



МЕНЮ

День **Пятница**
21.11.2025

Неделя **1**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	295,45
сыр порциями	10	36
фрукт свежий	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	560,0	630,1

МЕНЮ

День **Пятница**
21.11.2025

Неделя **1**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	369,32
сыр порциями	10	36
фрукт свежий	100	47,00
хлеб пшеничный	50	133,00
Чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	610,0	647,3



День	Понедельник 24.11.2025
Неделя	2
Сезон	осенне-зимний
Возрастная категория	1-4 класс

МЕИЮ

День	Понедельник 24.11.2025
Неделя	2
Сезон	осенне-зимний
Возрастная категория	5-11 класс

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи по сезону	100	22
биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	147,85
макароны отварные с маслом	180,0	246,60
чай с сахаром	200	60
хлеб пшеничный	40	106,40
Итого	620,0	582,85



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: М.А. Строганова

МЕНЮ

День *Вторник*

25.11.2025

Неделя *2*

Сезон *осенне-зимний*

Возрастная категория *1-4 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	264,55
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	30	79,80
фрукт свежий	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	600	568,97

МЕНЮ

День *Вторник*

25.11.2025

Неделя *2*

Сезон *осенне-зимний*

Возрастная категория *5-11 класс*

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	330,68
блинчики с повидлом	70	115,62
хлеб пшеничный	40	106,40
фрукт свежий (яблоко)	100	47,00
чай с сахаром и лимоном	200	62
Итого	660	661,7

Директор школы: **М.А. Строганова**



МЕНЮ

День **Среда 26.11.2025**

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
свекла отварная с растительным маслом	60	55,68
Котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	190,25
Картофель отварной	150	112,2
хлеб пшеничный	30	79,80
чай с молоком	200	81
Итого	540	518,93

МЕНЮ

День **Среда 26.11.2025**

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
свекла отварная с растительным маслом	100	92,8
Котлеты из печени с соусом сметанным с луком 100/20	100	190,25
Картофель отварной	180	134,64
хлеб пшеничный	40	106,4
чай с сахаром	200	81
Итого	620	605,09

Директор школы: **М.А. Строганова**



МЕНЮ

День **Четверг**

27.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	250	150,00
фрукт свежий	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	610,0	514,6

МЕНЮ

День **Четверг**

27.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
суп молочный с макаронными изделиями	300	180,00
фрукт свежий	100	47,00
масло порциями	10	66
хлеб пшеничный	50	133,00
какао с молоком	200	118,6
Итого	660,0	544,6

Директор школы: **М.А. Строганова**



МЕНЮ

День **Пятница**
28.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **1-4 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	38,52
плов из птицы	200	302,66
Кофейный напиток с молоком	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	510	574,78

МЕНЮ

День **Пятница**
28.11.2025

Неделя **2**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория **5-11 класс**

ЗАВТРАК		
Наименование блюда	Масса	Калорийность
Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	70,20
плов из птицы	230	348,06
Кофейный напиток с молоком	200	100,6
хлеб пшеничный	50	133,00
Итого	580	651,86