

Утверждаю
Директор АНОО «Физтех-л
Им. П.Л.К.
М.Г.Ма
2026-202

МЕНЮ

1 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2 шт	2шт	Оладьи с джемом	240
1шт	1шт	Фрукт сезонный	110
200/7/5	200/7/5	Чай с лимоном	21

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Огурец свежий	8/14
200	250	Щи из свежей капусты	140/175
100	100	Тефтельки куриные с рисом	132
150	180	Картофельное пюре	138/166
200	200	Компот	85
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством

Землянская О.С



2 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт/100	2шт/100	Блинчики	114
20/20	20/20	Бутерброд с ветчиной	103
200/5	200/5	Чай с сахаром	19

Обед

Выход 1- 4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Помидор свежий	14/24
200	250	Суп вермишелевый	86/107
150	180	Болоньез	211/253
200	200	Компот	85
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С

3 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
150	150	Омлет натуральный	256
200/7/5	200/7/5	Чай с лимоном	21
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
1шт	1шт	Кондитерское изделие	160

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Огурец свежий	8/14
200	250	Суп гороховый	201/252
100	150	Наггетсы	345/518
150	180	Макароны отварные	252/302
200	200	Компот	103
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав. производством



Землянская О.С.

4 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
250	250	Мюсли с молоком	286
1шт	1шт	Фрукт сезонный	110
20/20	20/20	Тост с сыром	162
200/5	200/5	Чай с сахаром	19

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
40	40	Горошек консервированный	16
200	250	Суп лапша	138/172
150	180	Пельмени	349/418
200	200	Компот	85
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

5 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт	2шт	Блинчики	114
200/7/5	200/7/5	Чай с лимоном	21
1 шт.	1 шт.	Йогурт	70

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Помидор свежий	14/24
200	250	Борщ	136/170
1шт	1шт	Сосиска отварная	153
150	180	Макароны отварные	252/302
200	200	Компот	103
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

6 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
250	250	Мюсли с молоком	286
20/20	20/20	Бутерброд с колбасой в/к	88
200/5	200/5	Чай с сахаром	19

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
40	40	Кукуруза консервированная	40
200	250	Суп рисовый с курицей	183/229
100	150	Наггетсы	345/518
150	180	Макароны отварные	252/302
200	200	Компот	85
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

7 день

Завтрак

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
150	200	Запеканка творожная	260/346
1шт	1шт	Фрукт сезонный	110
200/7/5	200/7/5	Чай с лимоном	19

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Салат витаминный	47/78
200	250	Суп куриный с вермишелью	86/107
150	180	Паста сливочная с куриным филе	241/289
200	200	Компот	85
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

8 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
200	200	Каша рисовая молочная	237
1шт	1шт	Кондитерское изделие	530
200/5	200/5	Чай с сахаром	19

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Огурцы свежие	8/14
200	250	Борщ	136/170
150	180	Запеканка картофельная с куриным филе	152/182
200	200	Компот	103
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.

9 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт	2шт	Блины с творогом	270
200/7/5	200/7/5	Чай с лимоном	21
20/20	20/20	Бутерброд с вар. колбасой	99

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
40	40	Горошек консервированный	16
200	250	Суп-пюре куриный	158/198
80	100	Биточек куриный	138/172
150	200	Макароны отварные	252/302
200	200	Компот	85
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская.О.С.

10 день**Завтрак**

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
2шт	2шт	Сырники с джемом	336
200/5	200/5	Чай с сахаром	19
1 шт.	1 шт.	Фрукт сезонный	110

Обед

Выход 1-4 классы	Выход 5-11 классы	Наименование блюда	Ккал
60	100	Помидор свежий	14/24
200	250	Суп гороховый	302/252
150	150	Плов с курицей	256
200	200	Компот	103
20	20	Хлеб из муки пшеничной	48
20	20	Хлеб ржано-пшеничный	41

Зав.производством



Землянская О.С.