

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

А.В. Мишневич

Меню на 31.03.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "КШТТ"
города Оленегорска
Е.В. Кузнецова



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
	ЗАВТРАК	Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	302,86	230	348,29
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60	200	100,60
341	Апельсин с сахаром	100	89,57	100	89,57
пр.пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	15	44,55
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	15	35,07
	ОБЕД				
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	98,52	100	164,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,80	250	89,80
ТТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом	100	184,72	100	184,72
309	Макаронные изделия отварные	175	196,53	180	202,14
348	Компот из кураги	200	114,80	200	114,80
пр.пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	15	35,07
пр.пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	15	44,55
	ПОЛДНИК				
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	112,70	150	169,05
382	какао с молоком	200	118,60	200	88,20
пр.пр-во	Хлеб ржаной	40	118,80	45	133,65

Зав. пр-вом: *Хеймо*
Специалист по питанию
Медработник школы:

А.Ю. Ромшина

А.Ю. Ромшина

Кузнецова

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Н.В. Митюков
МБОУ СОШ № 21

Меню на 01.04.2025

УТВЕРЖДАЮ

2. вторник

Директор МАУ "КШП"
города Оленегорска
Е.В. Кузнецова

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
		Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
	ЗАВТРАК				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	214,29	210	251,00
3	Бутерброд с сыром	30	94,20	50	157,00
376	Чай с сахаром	200	51,92	200	51,92
пр-пр-во	Хлеб ржаной	25	74,25	30	89,10
338	Яблоко	100	47,00	100	47,00
	ОБЕД				
43	Салат из свежих овощей	80	71,84	100	89,80
82	Борщ с капустой и картофелем	250	103,75	250	103,75
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	171,00	120	171,00
312	Пюре картофельное	170	155,55	180	164,70
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	114,60	200	114,60
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	30	70,14
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	30	89,10
	ПОЛДНИК				
67	Винегрет овощной	100	125,10	150	187,65
342	Компот из свежих яблок	200	114,60	200	114,60
пр-пр-во	Хлеб ржаной	30	89,10	40	93,52

Зав. пр-вом: *Хеймо*
Специалист по питанию
Медработник школы:

А.Ю. Ромшина

А.Ю. Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

М.В. Мисючев

Меню на 02.04.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "КШП"
города Оленегорска
Е.В. Кузнецова

2 среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
	ЗАВТРАК	Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	100	12,00
204	Макароны отварные с сыром	180	300,96	230	384,56
338	Банан	100	96,00	100	96,00
378	Чай с молоком	200	75,35	200	75,35
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	20	46,76
	ОБЕД				
67	Винегрет овощной	100	125,10	120	150,12
102	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	250	148,25
259	Жаркое по-домашнему	150	328,28	180	437,71
345	Компот из черной смородины	200	122,60	200	122,60
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	15	35,07
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	15	44,55
	ПОЛДНИК				
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	48,32	100	60,40
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
пр-пр-во	Хлеб ржаной	40	118,80	50	148,50

Зав. пр-вом: *Хеймо*

Специалист по питанию

Медработник школы:

Л

Ромшина

А.Ю.Ромшина

2 четверг

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



МБОУ СОШ № 21
Н. В. Мещеряков

Меню на 03.04.2025

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУ "КШП"
города Оленегорска
Е.В. Кузнецова

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
	ЗАВТРАК	Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	413,57	200	551,43
3	Бутерброд с сыром	25	78,50	25	78,50
376	Чай с сахаром	200	51,92	200	51,92
338	Яблоки	100	47,00	100	47,00
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	25	58,45	25	58,45
	ОБЕД				
75	Икра свекольная	60	111,18	100	185,30
96	Рассольник ленинградский	200	85,80	250	107,25
290/330	Птица или кролик тушеные в соусе	90	145,80	100	162,00
304	Рис отварной	150	209,70	180	251,64
345	Компот из смородины черной	200	122,60	200	122,60
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	30	70,14
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	30	89,10
	ПОЛДНИК				
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым го	100	99,50	150	149,25
342	Компот из свежих яблок	200	114,60	200	114,60
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	40	93,52	50	116,90

Зав. пр-вом: *Хеймо*
 Специалист по питанию
 Медработник школы:

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы


 Н. В. Миткевич

УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ "КШП"
 города Оленегорска
 Е. В. Кузнецова
 

Меню на 04.04.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
		Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом	110	212,41	110	212,41
131	Горох отварной с маслом сливочным	40	27,05	90	60,86
376	Чай с сахаром	200	51,92	200	51,92
338	апельсин	100	89,57	100	89,57
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	25	58,45	30	70,14
пр-пр-во	Хлеб ржаной	25	74,25	20	59,40
ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	48,32	100	60,40
102	Суп картофельный с горохом	200	118,60	250	148,25
271/330	Котлеты домашние, соус	120	209,58	120	209,58
302	Каша рассыпчатая греча	150	243,75	180	292,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80	200	132,80
пр-пр-во	Хлеб ржаной	15	44,55	20	59,40
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	15	35,07	20	46,76
ПОЛДНИК					
54	Салат из свеклы с яблоками	100	103,9	100	103,90
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	35	81,83	50	148,50

 Зав. пр-вом: Хеймо
 Специалист по питанию
 Медработник школы:

А.Ю.Ромшина

