

«СОГЛАСОВАНО»

Директор КГОБУ
«Петропавловск-Камчатская школа №1
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
С.И. Кирриченко



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Чиботэрике С.И.

С.И. Чиботэрике



**Примерное меню для обучающихся
образовательных учреждений Петропавловск-
Камчатского городского округа**

(возрастная группа 12-18 лет)

Петропавловск-Камчатский, 2024

«Согласовано»



Директор КГ ОБУ «Петропавловск_ Камчатская школа № 1» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«Утверждаю»



ИП Чиботэрикэ С.И.

Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикэ С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	1 день					
	Завтрак					
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4		53.7
	Каша молочная геркулесовая с ягодами ,масло сливочным	200/10/10	7.3	7.7	23.75	265.17
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.25	0.06	11.52	48.63
	Батон	30	2.0	0.4	11.9	58.7
	Банан	100	0.4	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	575	13.53	20.31	60.0	550.0
	Обед					
	Салат «Весна» (кап.б/к,редис,огур.св.масло раст)	80	2.2	11.1	6.3	97.8
	Суп овощной с курицей, сметаной	250/10/15	1.75	10.3	11.0	155.0
	Котлета домашняя с соусом	100	12.3	11.0	6.0	158.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.2	5.6	37.8	230.5
	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	21.01	86.9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	905	29.7	38.82	111.59	874.3
	Полдник					
	Оладьи с молоком сгущенным (80/30)	110	8.41	9.29	41.03	281.94
	Ряженка	200	6	5	8.4	102.0
	Итого за Полдник	310	14.41	14.29	49.43	383.94
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Утверждаю»

«Согласовано»

Кириленко Е.И.


ИП Чиботерикэ С.И.



Директор КГОБУ «Петропавловск-
Камчатская школа № 1» для обучающихся
С ограниченными возможностями здоровья»

Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботерикэ С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	2 день					
	Завтрак					
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сырник из творога (творог 9 %) со сг.молоком	100/40	18	10.0	19.0	237.0
	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65
	Булочка с изюмом	50	4.77	2.78	30.39	165.15
	Яблоко	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	500	25.07	21.85	73.26	590.9
	Обед					
	Винегрет овощной	100	5.5	12.8	6.3	147.8
	Суп карт.с рыбными фрикадельками	250/20	7.75	8.5	18.5	180.75
	Плов с отварной птицей (90/150)	280	28.0	19.04	47.6	469.0
	Напиток витаминный	200	3.3	0.06	21.67	78.69
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	920	49.43	41.2	123.55	1022.24
	Полдник					
	Булочка с яблоками	60	6.61	7.17	44.16	267.92
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
	Киви	100	0.4	0.4	9.8	47.0
	Итого за Полдник	360	7.27	7.6	65.22	362.71
	Директор столовой Чиботерикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано»

Кирилл...

Директор КГБОУ «Петропавловск-
Камчатская школа № 1» для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

«Утверждаю»

ИП Чиботэрикэ С.И.

Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикэ С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	3 день.					
	Завтрак					
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4		53.7
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5.74	6.53	45.44	264.14
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
	Батон	40	3.16	0.4	19.32	94.0
	Груша	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	575	13.14	19.01	86.15	572.73
	Обед					
	Салат с кукурузой (кап.пом,огур.св.кукур.масло растит)	80	1.7	8.6	8.2	116.6
	Борщ с капустой с курицей, сметаной	250/10/15	4.5	12.75	13.0	185.0
	Бифштекс рубленный с соусом сметано-томатным	100/30	19.9	19.1	3.5	265.4
	Макаронны отварные	180	7.02	0.9	44.82	214.9
	Компот из вишни	200	0.16	0.04	13.1	54.29
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	935	38.16	42.19	112.1	982.19
	Полдник					
	Булочка с творогом	60	12.89	9.43	12.3	188.27
	Сок	200	5.8	5	8.4	106.0
	Яблоко	100	0.4	0.3	10.0	47.0
	Итого за Полдник	360	19.09	14.73	30.7	341.27

«Согласовано»

Чиботэрикс С.И.


Директор КГ ОБУ «Петропавловск_ Камчатская школа № 1» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«Утверждаю»

Чиботэрикс С.И.


ИП Чиботэрикс С.И.

**Меню для детей 12-18 лет
 ИП Чиботэрикс С.И. Столовая № 19**

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	4 день					
	Завтрак					
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4		53.7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Каша молочная из крупы «Геркулес» с ягодами ,масло сливочным	200/10/10	5.9	4.53	46.59	251.44
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.25	0.06	11.52	48.63
	Батон	30	2.0	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	515	16.81	21.24	70.42	541.37
	Обед					
	Салат «Оливье» с ветчиной детской	80	1.4	8.6	4.5	101.5
	Щи с кв.капустой , курицей, сметаной	250/10/15	4.5	12.75	13.0	185.0
	Гуляш из говядины	100	14.9	12.6	3.8	188.0
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.28	5.6	37.8	235.08
	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	21.01	86.9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	025	34.33	40.37	109.59	942.48
	Полдник					
	Блинчик с молоком сгущенным	100	8.41	9.29	41.03	281.94
	Сок	200	6	5	8.4	102.0
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
	Итого за Полдник	300	14.81	14.59	59.73	430.94
	<i>Директор столовой Чиботэрикс С.И.</i>					

«Утверждаю»



ИП Чиботэрикэ С.И.



Директор КРОБУ «Петропавловск-
Камчатская школа № 1» для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья «

Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикэ С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	5 день					
	Завтрак					53.7
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4		
	Каша манная с маслом сливочным	200/10	5.74	10.0	25.44	264.14
	Чай ягодный (черная смородина)	200	0.3	0.1	7.2	30.8
	Булочка с маком	60	6.06	4.93	27.89	173.9
	Банан	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	585	16.0	19.83	70.53	569.54
	Обед					149.2
	Винегрет с морской капустой	80	1.7	11.8	9.0	177.5
	Суп «Крестьянский» с рисом ,гов., сметаной	250/10/10	5.0	11.5	15.0	232.5
	Бедро куриное с маслом сливочным	100/5	20.1	17.4	0.1	172.8
	Картофельное пюре	180	4.0	5.6	26.5	92.0
	Сок	200	1.0	0.02	21.01	99.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	9.66	47.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	905	36.68	47.12	101.09	970.0
	Полдник					239.3
	Пирожок печеный с карт. мясом	75	17.1	9.0	22.4	48.0
	Чай с сахаром, лимоном	200	0.26	0.03	11.26	72.0
	Мандарин	100	0.6	0.6	15.4	359.3
	Итого за Полдник	375	17.96	9.63	49.06	
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано»

Ирина С.И.

Директор КРОБУ «Петропавловск_ Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«Утверждаю»

ИП Чиботэрикэ С.И.

Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикэ С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	6 день					
	Завтрак					
	Омлет паровой натуральный	200	19.36	23.2	3.6	300.72
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4	0	53.7
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.25	0.06	11.52	48.63
	Батон	30	2.0	0.4	11.9	58.7
	Яблоко	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	545	25.51	28.46	27.02	468.75
	Обед					
	Салат «Столичный» (филе кур.карт.яйцо.огурц.сол.кап.св.соус)	80	1.4	8.6	4.5	101.5
	Щи зеленые с курицей, сметаной	250/10/15	5.5	14.8	11.0	201.3
	Плов с отварной птицей	280	27.44	16.52	47.88	450.24
	Напиток из шиповника	200	1.58	0.22	18.71	89.33
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	905	40.8	40.94	111.57	988.37
	Полдник					
	Булочка сдобная с яблоками	50	11.38	12.34	20.59	167.94
	Какао на молоке	200	3.87	3,1	16.19	109.45
	Мандарин	100	1.35	0.3	12.15	64.5
	Итого за Полдник	350	16.6	15.74	48.93	341.89
	Директор столовой Чиботэрикэ					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					



Согласовано
Чиботэрикэ С.И.



Директор КГБОУ «Петропавловск_ Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикэ С.И. Столовая № 19**

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	7 день					
	Завтрак					
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4		53.7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Каша молочная из рисовой масло сливочным	200/10/10	5.74	6.53	45.44	264.14
	Чай ягодный	200	0.25	0.06	11.52	48.63
	Батон	30	2.0	0.4	11.9	58.7
	Киви	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	615	17.05	23.64	79.27	601.07
	Обед					
	Салат «Витаминный» «(кап.лук.морк,масло раст)	80	2.1	6.8	6.3	110.3
	Суп овощной с курицей, сметаной	250/10/15	4.3	10.3	11.0	155.0
	Поджарка из говядины	100	15.6	15.6	5.8	226.7
	Макароны отварные	180	6.3	6.7	39.2	242.0
	Компот из кураги	200	0.78	0.05	18.63	78.69
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	905	33.96	40.25	110.41	958.69
	Полдник					
	Пицца «Школьная»	100	9.49	12.99	22.26	237.9
	Снежок	200	0.26	0.03	11.26	102.0
	Итого за Полдник	300	9.75	13.29	33.52	339.9
	<i>Директор столовой Чиботэрикэ</i>					



«Согласовано»

Кириллическая С.И.

Директор КТООБУ «Петропавловск_ Камчатская школа № 1» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«Утверждаю»



Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикс С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	8 день					
	Завтрак					
	Запеканка творожная(творог 9%) с морковью	200	15.9	17.07	37.2	380.71
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
	Батон	30	2.0	0.4	11.9	58.7
	Груша	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	400	18.56	17.9	70.36	534.2
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	80	2.1	5.1	7.4	85.0
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/10/10	6.3	10.0	22.0	194.3
	Плов с курицей	280	27.72	16.52	47.88	450.24
	Напиток витаминный	200	0.49	0.16	21.67	93.99
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	900	41.49	32.58	128.43	969.53
	Полдник					
	Блинчик с джемом	100	6.61	7.17	44.16	267.92
	Сок	200	1	0.2	20.2	92.0
	Итого за Полдник	300	7.61	7.37	64.36	359.92
	Директор столовой Чиботэрикс					
	Калькулятор Бобкина Э.Ю.					

«Согласовано»

Ирина Мельникова С.И.

Директор КГОБУ «Петропавловск_
Камчатская школа № 1» для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

«Утверждаю»

ИП Чиботэрикэ С.И.

Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикэ С.И. Столовая № 19

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	9 день					
	Завтрак					
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1
	Сыр полутвердый	15	3.5	4.4		53.7
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8
	Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/10	6.61	7.61	28.32	224.77
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.25	0.06	11.52	48.63
	Батон	30	3.16	0.4	19.32	94.0
	Мандарин	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	605.0	19.08	24.72	69.57	597.0
	Обед					
	Огурец свежий в нарезке	80	0.9	0.1	1.3	9.6
	Борщ с фасол.гов. сметаной	250/10/10	6.75	11.5	16.5	193.3
	Тефтели из говядины	100	8.4	13.0	8.0	198.0
	Соус сметано-томатный	30	0.52	1.23	2.07	21.68
	Макаронны отварные	180	7.02	0.9	40.68	214.92
	Компот из вишни	200	0.16	0.04	13.1	54.29
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	930	28.63	27.57	111.3	837.79
	Полдник					
	Пирожок печеный с капустой	75	1.8	6.36	23.6	156.28
	Какао с молоком	200	6	5	8.4	132.0
	Киви	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Полдник	375	8.2	11.76	42.0	335.28

«Согласовано»

Киртаев К.И.



Директор КГБОУ «Петропавловск_ Камчатская школа № 1» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«Утверждаю»



ИП Чиботэрикс С.И.

**Меню для детей 12-18 лет
ИП Чиботэрикс С.И. Столовая № 19**

Цена	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	10 день					
	Завтрак					
	Вареники отварные с творогом с маслом сливочным	180/20	22	10	46.0	360.0
	Чай с молоком	200	1.82	1.42	13.74	75.65
	Булочка с маком	50	4.52	4.93	27.89	173.9
	Груша	100	0.4	0.4	10.0	47.0
	Итого за Завтрак	550	28.74	16.75	97.63	656.55
	Обед					
	Салат из св.помид.и сл.перца	80	1.1	6.8	3.8	99.4
	Рассольник «Ленинградский» с говядиной	250/10	4.8	9.8	17.25	169.75
	Оладьи печеночные с соусом сметанным	100/30	15.6	15.6	5.8	226.7
	Картофельное пюре	180	3.9	5.6	26.46	172.8
	Сок фруктовый	200	0.37	0.02	21.01	86.9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.82	99.0
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.0
	Итого за Обед	920	30.65	38.62	103.8	901.55
	Полдник					
	Пирожок м мясом, картофелем	75	9.78	7.63	25.18	208.34
	Чай с сахаром ,лимоном	200	0.26	0.03	11.26	47.79
	Мандарин	100	0.9	0.4	8.1	47.0
	Итого за Полдник	375	10.94	8.06	44.54	303.13
	<i>Директор столовой Чиботэрикс</i>					
	<i>Калькулятор Бобкина Э.Ю.</i>					