

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 05.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "КШП"
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	
210	Омлет натуральный с маслом	95	183,45	110	212,41
131	Горох отварной с маслом сливочный	60	40,57	90	60,86
376	Чай с сахаром	200	51,92	200	51,92
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	25	58,45	40	93,52
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	40	118,80
338	Яблоки	100	47,00	100	47,00
	ОБЕД				
73	Икра кабачковая	80	107,04	120	160,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,80	250	89,80
265	Плов из свинины	150	408,00	180	489,60
350	Кисель из брусники свежей	200	115,00	200	115,00
пр-пр-во	Хлеб ржаной	35	103,95	25	74,25
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	35	81,83	25	58,45
	ПОЛДНИК				
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	112,70	150	169,05
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
пр.пр-во	Хлеб ржаной	40	118,80	45	133,65

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию

Медработник школы:

НАМЕСТНИКОВА Н. П.

А.Ю.Ромшина

1 вторник

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 06.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

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



№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
		Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
	ЗАВТРАК				
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	100	12,00
204	Макароны отварные с сыром	180	300,96	200	334,40
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
341	Апельсин с сахаром	100	89,56	100	89,56
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	30	70,14
	ОБЕД				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	48,32	100	60,40
82	Борщ с капустой и картофелем	200	83,00	250	103,75
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	169,50	120	169,50
312	Пюре картофельное	150	137,25	180	164,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	88,20	200	88,20
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	40	93,52
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	35	103,95
	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 пшеничный	30	89,10	40	93,52

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию

Медработник школы

А.Ю. Ромшина
А.Ю. Ромшина

А.Ю. Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 07.05.2025

1 среда
УТВЕРЖДАЮ

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				
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	150	258,75	200	345,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60	200	100,60
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	102,00	35	119,00
338	Банан	100	96,00	100	96,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	15	44,55
	ОБЕД				
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	90,16	100	112,70
99	Суп из овощей	200	76,20	250	95,25
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120	222,00	120	222,00
304	Рис отварной	150	209,70	180	251,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80	200	132,80
пр-пр-во	Хлеб ржаной	15	44,55	15	44,55
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	15	35,07	15	35,07
	ПОЛДНИК				
45	салат из белокочанной капусты с морковью	80	48,32	100	60,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60	200	100,60
пр-пр-во	Хлеб ржаной	40	118,80	50	148,50

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию

Медработник школы

А.Ю. Ромшина
Н.В. Кузнецова
НАМЕСТИКОВА Н. В.

А.Ю.Ромшина

2 понедельник

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

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

Меню на 12.05.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
		Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
	ЗАВТРАК				
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:

Специалист по питанию

Медработник школы:

М/Сур
НАМЕСТНИКОВА Н. И

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

МБОУ СОШ № 4

Меню на 13.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

2-вторник

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

№ рец.	Продукты, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
	ЗАВТРАК	Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
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:

Специалист по питанию

Медработник школы

Кузнецова Н. В.

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 14.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

2 среда

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					
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 белокочанной 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:

Специалсит по питанию

Медработник школы:

НАМЕСТИКОВА Ч. П.

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



15.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

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


№ рец.	Питание, 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 горошком	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:

Специалист по питанию

Медработник школы

 Кузнецова Е.В.

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 16.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

 Директор МАУ "КШП"
 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	
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:

Специалсит по питанию

Медработник школы:

НАМЕСТИКОВА Н. П.

А.Ю.Ромшина

1 понед

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 19.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

 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				
210	Омлет натуральный с маслом	95	183,45	110	212,41
131	Горох отварной с маслом сливочный	60	40,57	90	60,86
376	Чай с сахаром	200	51,92	200	51,92
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	25	58,45	40	93,52
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	40	118,80
338	Яблоки	100	47,00	100	47,00
	ОБЕД				
73	Икра кабачковая	80	107,04	120	160,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	71,80	250	89,80
265	Плов из свинины	150	408,00	180	489,60
350	Кисель из брусники свежей	200	115,00	200	115,00
пр-пр-во	Хлеб ржаной	35	103,95	25	74,25
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	35	81,83	25	58,45
	ПОЛДНИК				
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	112,70	150	169,05
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
пр.пр-во	Хлеб ржаной	40	118,80	45	133,65

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию

Медработник школы:

НАМЕСТИКОВА Н.У.

А.Ю.Ромшина

11 вторник

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Виза на 20.05.2025



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

№ рец.	Наименование блюда	7-11 лет	12-18 лет	ккал	
		Масса порции, грамм	Масса порции, грамм		
РАЗТРАК					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	7,20	100	12,00
204	Макароны отварные с сыром	180	300,96	200	334,40
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
341	Апельсин с сахаром	100	89,56	100	89,56
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,75	30	70,14
ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	48,32	100	60,40
82	Борщ с капустой и картофелем	200	83,00	250	103,75
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	169,50	120	169,50
312	Пюре картофельное	150	137,25	180	164,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	88,20	200	88,20
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,75	40	93,52
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	35	103,95
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 пшеничный	30	89,10	40	93,52

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию
Медработник школы

А.Ю. Ромшина
НАМЕСТИКОВА Н. В.

А.Ю. Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 21.05.2025

1 среда
УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "КШП"
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	
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	150	258,75	200	345,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60	200	100,60
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	102,00	35	119,00
338	Банан	100	96,00	100	96,00
пр.пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	15	44,55
	ОБЕД				
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	90,16	100	112,70
99	Суп из овощей	200	76,20	250	95,25
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120	222,00	120	222,00
304	Рис отварной	150	209,70	180	251,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,80	200	132,80
пр-пр-во	Хлеб ржаной	15	44,55	15	44,55
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	15	35,07	15	35,07
	ПОЛДНИК				
45	салат из белокочанной капусты с морковью	80	48,32	100	60,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	100,60	200	100,60
пр-пр-во	Хлеб ржаной	40	118,80	50	148,50

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию

Медработник школы:

М/С
НАМЕСТНИКОВА Н. В

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



Меню на 22.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

1 четверг

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



№ рецеп.	Присл. пищи, наименование блюда	7-11 лет	ккал	12-18 лет	ккал
	ЗАВТРАК	Масса порции, грамм		Масса порции, грамм	
3	Бутерброд с сыром	50	157,00	50	157,00
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	239,05	210	251,00
377	Чай с лимоном	200	55,80	200	55,86
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	25	58,45	40	93,52
пр-пр-во	хлеб ржаной	25	74,25	50	148,50
	ОБЕД				
52	Салат из свеклы отварной	80	74,24	100	92,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,30	250	118,30
284	Запеканка (рулет) картофельный с мясом или субпродуктами (сердце)	150	258,62	180	310,34
348	Компот из кураги	200	114,80	200	114,80
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	35	81,83
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	35	103,95
	ПОЛДНИК				
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	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:

Специалист по питанию

Медработник школы:

НАМЕСТИКОВА Н. В.

А.Ю.Ромшина

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Е.В. Кузнецова

Меню на 23.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

пятница

Директор МАУ "КШП"
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	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	280,95	230	323,10
15	Сыр (порциями)	30	108,00	40	144,00
376	Чай с сахаром	200	51,92	200	51,92
пр-пр-во	Хлеб ржаной	35	103,95	40	118,80
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	35	81,83	40	93,52
	ОБЕД				
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	131,36	100	164,20
96	Рассольник ленинградский	200	85,80	250	107,25
294/330	Котлеты рубленные из птицы или кролика с соусом	110	222,75	110	222,75
309	Макаронные изделия отварные	150	168,45	180	202,14
350	Кисель из брусники свежей	200	115,00	200	115,00
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	20	46,76	20	46,76
пр-пр-во	Хлеб ржаной	20	59,40	20	59,40
	ПОЛДНИК				
54	Салат из свеклы с яблоком	100	103,90	100	103,90
382	Какао с молоком	200	118,60	200	118,60
пр-пр-во	хлеб ржаной			50	148,50
пр-пр-во	Хлеб пшеничный	35	81,83		

Зав. пр-вом:

Специалист по питанию

Медработник школы:

НАМЕСТИКОВА Н. В.

А.Ю.Ромшина