

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

02.06.2025г



Директор Илirской СОШ №1
/Т.И.Земскова/

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Огурец свеж.с кукурузой	50	7,43	56	1	5	3
Тефтели из говядины	50	16,54	127	10	7	4
Каша перловая	150	17,12	165	4	10	20
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
Чай с сахаром	200	1,20	73	0	0	18
Мармелад	20	6,10	64	0	0	18
ИТОГО:		59,22				
ОБЕД						
Помидор свежий	30	7,80	10	1	0	2
Суп лапша домашняя	200	10,10	120	4	4	12
Биточки паровые мясные	80	47,10	300	12	15	17
Макароны отварные	150	18,95	168	5	8	32
Сок яблочный	175	15,75	110	0	1	27
Хлеб пшеничный	40	4,58	141	5	0	30
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Молоко пастеризованное	200	30,40	107	6	5	5
Булка сдобная	50	35,00	238	7	8	41
ВСЕГО:		232,00				

Повар Карб /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

03.06.2025г



Директор Илирской СОШ №1

Т.И.Земскова/

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Каша рисовая молоч. с сл.м.	150/5	31,60	210	6	5	23
Яйцо отварное	50	11,00	71	6	5	0
Кофейный напиток	200	12,34	129	3	3	23
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
Печенье сахарное	25	9,00	41	1	1	11
ИТОГО:		75,97				
ОБЕД						
Огурец свежий	30	4,20	8	0	0	2
Свекольник с карт.с см	200/10	15,27	104	2	6	18
Котлета домашняя	90	34,50	252	13,25	19	20
Горошница -пюре	150	16,83	250	8	4	25
Напиток из шиповника	200	4,58	102	0	0	24
Хлеб пшеничный	40	4,58	141	5	0	30
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Йогурт	150	28,80	172	6	5	26
Булка с повидлом	50	35,00	156	6	9	19,38
Банан	55	10,37	58	1	16	14
ВСЕГО:		232,00				

Повар Карб /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

04.06.2025г

Директор Илирской СОШ №1
Т.И.Земскова/

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Каша пшен. молоч. с сл.м.	150/5	14,91	218	7	6	31
Омлет с сл.м.	80/5	19,24	124	8	10	2
Чай с сахаром и лимоном	200	5,36	92	0	0	22
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
Конфеты шоколадные	10	4,90	52	1	3	10
ИТОГО:		55,24				
ОБЕД						
Икра свекольная	63	17,50	108	1	9	6
Суп крестьянский со см.	200/10	12,41	109	4	7	17
Плов из мяса птицы	240	31,34	384	18	17	46
Сок яблочный	150	15,75	110	0	0	27
Хлеб пшеничный	40	4,58	141	5	0	30
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Снежок	150	22,20	156	5	5	22
Булка с изюмом	50	35,00	172	6	9	15
Мандарины	153	34,88	55	1	0	13
ВСЕГО:		232,00				

Повар Карбо /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

05.06.2025г



Директор Илирской СОШ №1

/Т.И.Земскова/

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Запеканка твор со сг.мол.	80/10	37,30	188	8,5	10,65	21,65
Молоко сгущёное	10	2,92	30	1	1	5
Каша манная молочная с сл.	150/5	17,99	146	4	7	17
Чай с молоком и сахаром	200	9,27	119	3	3	20
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
ИТОГО:		78,31				
ОБЕД						
Помидор свеж.с рас.мас.	50	8,24	67	1	10	5
Рассольник Ленингр со см.	200/10	13,75	152	4	4	13
Рыба туш.с овощами	100	57,23	295	14	12	30
Картофельное пюре	150	22,40	118	3	5	20
Компот из с/ф	200	2,30	85	0	0	21
Хлеб пшеничный	40	4,58	141	5	0	30
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Ряженка	150	25,80	156	5	5	22
Пряник	50	11,50	172	6	9	15
Банан	25	4,79	58	1	14	16
ВСЕГО:		232,00				

Повар Карбо /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

06.06.2025г

Директор Илирской СОШ №1

Т.И.Земскова/

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Помидор свеж.порцион.	30	7,80	5	0	0	1
Каша Новгород.греч.с птиц	200	30,35	342,25	17	13	46
Масло сливочное	10	15,25	66	0	7	0
Чай с сахаром	200	1,67	62	0	0	15
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
ИТОГО:		65,90				
ОБЕД						
Огурец свеж.порцион.	50	7,00	8	0	0	2
Суп с клёцками	200	8,11	195	12	7	26
Жаркое по домашнему	240	55,97	397,75	11	22	35,86
Сок яблочный	175	15,75	110	0	1	27
Хлеб пшеничный	40	4,58	141	5	0	30
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Молоко пастеризованное	180	27,36	107	6	5	5
Булка сдобная	50	35,00	247	7	7	42
Мандарины	40	9,23	55	1	0	13
ВСЕГО:		232,00				

Повар Карб /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

07.06.2025г

Директор Илirской СОШ №1

Т.И.Земскова



Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Огурец свеж.с р/м	30	4,84	20	0	3	1
Биточки курин.	50	26,91	179,25	8	6,65	12
Макароньы отварные	150	10,66	158	5	8	32
Кофейный напиток	200	9,30	129	3	3	22,65
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
ИТОГО:		62,54				
ОБЕД						
Помидор свеж.порцион.	50	13,00	10	0	2	10
Суп гороховый	200	7,14	220	4	7	17
Котлета Здоровье	90	55,97	256,75	12,25	15	25
Гарнир гречка	150	11,51	139	5	8	25,85
Компот из с/ф	200	2,30	85	0	0	21
Хлеб пшеничный	40	4,58	141	5	0	30
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Молоко пастеризованное	180	27,36	107	6	5	5
Пряник фестивальньы	50	35,00	242	6,5	6,2	38
Банан	40	9,50	58	1	14	16
ВСЕГО:		232,00				

Повар *Карб* /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

Директор Илирской СОШ №1

/Т.И.Земскова/

09.06.2025г

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Каша «Дружба молочная	150/5	18,27	157	5	4	27
Омлет с сыром.	90	24,23	239	12,85	18	19
Чай с лимоном и сахаром	200	5,36	92	0	0	22
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
ИТОГО:		58,69				
ОБЕД						
Огурец свеж.порцион.	30	4,20	8	0	0	2
Суп с рыбными консерв.	200	16,49	169	7	10	16
Котлета из филе кур рублен.	80	25,01	256	15	12	15
Гарнир рис отварной	150	22,42	181	2	6	31
Сок пряный виноград	175	15,75	110	0	1	27
Хлеб пшеничный	40	4,58	129	4	0	27
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Молоко пастеризованное	180	27,36	107	6	5	5
Вафли детские	50	19,15	170	7	10	19
Апельсины	68	15,71	56	1	10	14
ВСЕГО:		232,00				

Повар Карб /Е.М.Карбовская/

МЕНЮ

(летнее оздоровление.)

10.06.2025г



Директор Илirской СОШ №1
/Т.И.Земскова/

Наименование блюда	7-18лет		Ккал	7-18 лет		Углево ды
	Вес /г	Цена/ руб.		Белки	Жиры	
Завтрак						
Помидор свеж.с р/м	30	8,04	33	0	3	27
Запеканка из печени с круп.	80	16,26	145	9	11	8
Картофель отварн.с сл.м.	150	20,66	148	3	4	18
Какао с молоком	200	18,21	133	4	4	20
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Батон белый	40	7,73	104	3	1	20
Мармелад	20	6,10	32	0	0	9
ИТОГО:		80,10				
ОБЕД						
Огурец свеж.с р/м	60	8,64	39	0	5	2
Борщ со сметаной	200	14,21	148	2	4	17
Рагу из мяса кур.	240	41,82	430	22	22	48
Сок пряный виноград	175	16,75	110	0	1	27
Хлеб пшеничный	40	4,58	129	4	0	27
Хлеб ржаной	30	3,10	51	2	0	10
Полдник						
Йогурт	150	18,80	172	6	5	26
Булка домашняя	50	33,00	156	6	7	16
ВСЕГО:		232,00				

Повар Курко /Е.М.Курцовская/