

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «САХАТ»

677007 РФ Республика Саха (Якутия)
г. Якутск, Кулаковского, 20
e-mail – findom10@mail.ru

Лицензия №2119 от 21.09.2017 года
ОГРН 1171400000331 ИНН 1435317140
тел. 89248733204 89142730170

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧОУ «Сахат»
С.А. Бурнашева

Приказ №45/26 от 31.08.2026 года

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ*

- Разработано в соответствии с ПЦ20днМГШЗИОДДиП РС(Я), утвержденной УФС Роспотребнадзора по РС(Я)

День 1 — понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Манная каша на молоке	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сахаром	30	60
	Чай	200	200
	Мёд	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Суп домашний с говядиной	250	300
	Салат овощной	100	150
	Гречка рассыпчатая с гуляшом из говядины	230	250
	Хлеб пшеничный	30	60
	Компот из смеси сухофруктов	200	200
Полдник	Кисель ягодный	200	200
	Столовая лепёшка с повидлом	35	70
	Фрукты свежие	100	100

День 2 — вторник

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Овсяная каша на молоке	200	250
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Варенье брусничное	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Борщ со свежей капустой	250	300
	Овощная нарезка	100	150
	Рис припущенный с мясом в сливочно-томатном соусе	230	250
	Хлеб ржано-пшеничный	30	60
	Морс брусничный	200	200
Полдник	Чай витаминный с плодами шиповника	200	200
	Ватрушка с повидлом	35	70

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
	Груша свежая	100	100

День 3 — среда

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Рисовая каша на молоке	200	250
	Хлеб «Дедушкинский» йодированный с маслом	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Повидло яблочное	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Суп гороховый	250	300
	Салат свекольный	100	150
	Макароны отварные с соусом	230	250
	Хлеб «Дедушкинский»	30	60
	Чай с сахаром	200	200
Полдник	Компот из сухофруктов	200	200
	Фрукты свежие	100	100
	Оладьи с повидлом	35	70

День 4 — четверг

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Кукурузная каша на молоке	200	250
	Батон «Московский»	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Мёд	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Суп куриный с вермишелью и картофелем	250	300
	Салат «Витаминный»	100	150
	Картофельная запеканка с мясом	230	250
	Батон «Московский»	30	60
	Кисель ягодный	200	200
Полдник	Йогурт питьевой	200	200
	Хворост	35	70
	Банан или яблоко	100	100

День 5 — пятница

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Манная каша на молоке	200	250
	Хлеб пшеничный	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Мёд	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Щи со свежей капустой	250	300
	Овощная нарезка	100	150
	Спагетти с фрикадельками в томатном соусе	230	250
	Хлеб пшеничный	30	60
	Чай с сахаром	200	200

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Полдник	Какао-напиток	200	200
	Венские вафли или печенье домашнее	35	70
	Яблоко свежее	100	100

День 6 — понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Рисовая каша на молоке	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	30	60
	Чай	200	200
	Варенье яблочное	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Суп рыбный с овощами	250	300
	Салат из свежей капусты и моркови	100	150
	Картофельное пюре с рыбной котлетой	230	250
	Хлеб ржано-пшеничный	30	60
	Компот из сухофруктов	200	200
Полдник	Какао-напиток	200	200
	Творожная запеканка с повидлом	35	70
	Груша свежая	100	100

День 7 — вторник

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	250
	Хлеб ржано-пшеничный с сыром	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Мёд	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Рассольник с говядиной	250	300
	Салат из моркови и капусты	100	150
	Рис с курицей в соусе	230	250
	Хлеб пшеничный	30	60
	Морс клюквенный	200	200
Полдник	Напиток из шиповника	200	200
	Булочка с повидлом	35	70
	Яблоко свежее	100	100

День 8 — среда

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Пшённая каша на молоке	200	250
	Батон с маслом	30	60
	Какао-напиток	200	200
	Повидло яблочное	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Щи из свежей капусты с курицей	250	300
	Салат из огурцов и помидоров	100	150
	Картофельные зразы с мясом	230	250

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
	Хлеб пшеничный	30	60
	Компот ягодный	200	200
Полдник	Йогурт питьевой	200	200
	Печенье овсяное	35	70
	Банан	100	100

День 9 — четверг

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Овсяная каша на молоке	200	250
	Хлеб пшеничный с сыром	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Мёд	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Суп фасолевый с овощами	250	300
	Салат свекольный	100	150
	Гречка с мясной тефтелей	230	250
	Хлеб ржано-пшеничный	30	60
	Кисель ягодный	200	200
Полдник	Сок фруктовый	200	200
	Пирог яблочный	35	70
	Апельсин или яблоко	100	100

День 10 — пятница

Приём пищи	Наименование блюда	7–8 лет, г	11–18 лет, г
Завтрак	Творожная запеканка	200	250
	Хлеб пшеничный	30	60
	Чай с сахаром	200	200
	Варенье ягодное	20	20
	Фрукты свежие	100	100
Обед	Борщ с курицей	250	300
	Салат из отварной свёклы	100	150
	Макароны с куриной котлетой	230	250
	Хлеб пшеничный	30	60
	Компот из сухофруктов	200	200
Полдник	Какао-напиток	200	200
	Пирог с яблоком	35	70
	Фрукты свежие	100	100