

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

« 1 » сентября 2025г



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

Зинченко Н.В.

« 1 » сентября 2025 г.

Согласовано
Председатель Совета школы
Зинченко Н.В.
Член Совета школы
А.И. Терсидская

Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся (родительская плата)

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Кисель	200			27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
		485	16	18	84	554	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
Завтрак СВО 5-11	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Кисель	200			27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
		485	16	18	84	554	
Итого за Завтрак СВО 5-11							
Комплекс СВО 5-11	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		825	23	28	101	732	
Итого за Комплекс СВО 5-11							
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Кисель	200			27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
		485	16	18	84	554	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
Комплекс СВО 1-4	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		800	18	31	102	748	
Итого за Комплекс СВО 1-4							
Обед 1	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
		510	9	8	33	235	
Итого за Обед 1							
Обед 2	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		515	14	20	78	540	
Итого за Обед 2							
Комплекс ОБЗ	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		800	18	31	102	748	
Итого за Комплекс ОБЗ							
Комплекс 1	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Плов с куриным филе 1	225	10	15	55	389	14,05
	Икра кабачковая 1	60	1	4	4	58	37,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		825	23	28	101	732	
Итого за Комплекс 1							
Итого за день			5 730	153	200	769	5397

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак СВО 1-4	520	25	20	74	582	
Завтрак СВО 5-11	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак СВО 5-11	520	25	20	74	582	
Комплекс СВО 5-11	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96	1 006
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс СВО 5-11	930	28	36	99	834	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	5	8	30	214	4 001,01
	Бутерброд с сыром на батоне	50	8	7	17	160	127
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	520	25	20	74	582	
Комплекс СВО 1-4	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2020,06
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс СВО 1-4	910	32	36	103	867	
Обед 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед 1	530	16	13	52	389	
Обед 2	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед 2	545	18	22	57	497	
Комплекс ОБЗ	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2020,06
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс ОБЗ	910	32	36	103	867	
Комплекс 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96	1 006
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс 1	955	35	40	113	953	
Итого за день		6340	236	243	749	6153	

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4		200/25	16	13	44	360	113
	Каша гречневая с филе куриным	55	6	13	14	194	12 012,02
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	200			7	32	10 015,02
	Чай с лимоном	510	25	27	74	636	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
Завтрак СВО 5-11		200/25	16	13	44	360	113
	Каша гречневая с филе куриным	55	6	13	14	194	12012.02
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200			7	32	10 015.02
	Чай с лимоном	510	25	27	74	636	
Итого за Завтрак СВО 5-11							
Комплекс СВО 5-11		250/50	15	13	21	263	100
	Суп гороховый с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03
	Рагу из овощей с курицей	80	1	4	10	85	20
	Салат из свеклы с черносливом	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	865	29	35	82	760	
Итого за Комплекс СВО 5-11							
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		200/25	16	13	44	360	113
	Каша гречневая с филе куриным	55	6	13	14	194	12 012,02
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	200			7	32	10 015,02
	Чай с лимоном	510	25	27	74	636	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
Комплекс СВО 1-4		250	6	6	21	160	57
	Суп гороховый на МКБ	200/25	8	17	19	262	16.03
	Рагу из овощей с курицей	60	1	4	9	80	20.02
	Салат из свеклы с черносливом 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	795	20	28	81	652	
Итого за Комплекс СВО 1-4							
Обед 1		250/50	15	13	21	263	100
	Суп гороховый с курицей	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	530	17	13	44	363	
Итого за Обед 1							
Обед 2		200/25	8	17	19	262	16,03
	Рагу из овощей с курицей	80	1	4	10	85	20
	Салат из свеклы с черносливом	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	200			7	29	10 015,05
	Чай с сахаром 1	535	12	22	45	426	
Итого за Обед 2							
Комплекс ОБЗ		250	6	6	21	160	57
	Суп гороховый на МКБ	200/25	8	17	19	262	16.03
	Рагу из овощей с курицей	60	1	4	9	80	20.02
	Салат из свеклы с черносливом 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	795	20	28	81	652	
Итого за Комплекс ОБЗ							
Комплекс 1		250/50	15	13	21	263	100
	Суп гороховый с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03
	Рагу из овощей с курицей	80	1	4	10	85	20
	Салат из свеклы с черносливом	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	865	29	35	82	760	
		5915	202	242	597	5521	
Итого за Комплекс 1							
Итого за день							

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241	45
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Итого за Завтрак СВО 1-4	495	22	19	72	537	
Завтрак СВО 5-11	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241	45
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Итого за Завтрак СВО 5-11	495	22	19	72	537	
Комплекс СВО 5-11	Суп рисовый с курицей	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Итого за Комплекс СВО 5-11	890	25	35	100	814	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241	45
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	495	22	19	72	537	
Комплекс СВО 1-4	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Итого за Комплекс СВО 1-4	875	29	30	97	769	
Обед 1	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Обед 1	530	12	11	36	293	
Обед 2	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Комплекс ОБЗ	Итого за Обед 2	585	17	28	74	615	
	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Комплекс 1	Итого за Комплекс ОБЗ	875	29	30	97	769	
	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Итого за Комплекс 1		915	29	39	100	865	
Итого за день		6 155	207	230	720	5736	

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4		205	8	10	35	262	73
	Каша жидкая молочная овсяная	45	2	14	17	204	12 012.06
	Бутерброд с маслом на батоне	200	.	.	10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	480	13	25	71	559	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
Завтрак СВО 5-11		205	8	10	35	262	73
	Каша жидкая молочная овсяная	45	2	14	17	204	12 012.06
	Бутерброд с маслом на батоне	200	.	.	10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	480	13	25	71	559	
Итого за Завтрак СВО 5-11							
Комплекс СВО 5-11		250/25/5	7	8	13	150	9
	Борщ с говядиной и со сметаной	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	80	1	8	8	111	125
	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			7	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	845	21	33	79	692	
Итого за Комплекс СВО 5-11							
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		205	8	10	35	262	73
	Каша жидкая молочная овсяная	45	2	14	17	204	12 012.06
	Бутерброд с маслом на батоне	200	.	.	10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	480	13	25	71	559	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
Комплекс СВО 1-4		250/5	2	11	13	158	47
	Борщ на МКБ со сметаной	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	60	1	10	6	117	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			7	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	800	16	38	77	706	
Итого за Комплекс СВО 1-4							
Обед 1		250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Борщ с говядиной со сметаной	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			7	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	535	14	9	33	269	
Итого за Обед 1							
Обед 2		200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	60	1	10	6	117	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200			7	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	515	12	27	51	491	
Итого за Обед 2							
Комплекс ОБЗ		250/5	2	11	13	158	47
	Борщ на МКБ со сметаной	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	60	1	10	6	117	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			7	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	800	16	38	77	706	
Итого за Комплекс ОБЗ							
Комплекс 1		250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Борщ с говядиной со сметаной	200/25	8	16	29	296	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	80	1	8	8	111	125
	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			7	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	870	26	34	79	726	
		5 805	144	254	609	5267	
Итого за Комплекс 1							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Завтрак СВО 1-4	500	21	14	66	472	
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Завтрак СВО 5-11	500	21	14	66	472	
Комплекс СВО 5-11	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс СВО 5-11	905	30	24	98	744	
	Завтрак 1-4 класс, ОБЗ						
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	500	21	14	66	472	
Комплекс СВО 1-4	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс СВО 1-4	860	24	24	97	716	
	Обед 1						
Обед 1	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 1	510	9	6	38	243	
Обед 2	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Обед 2	595	21	18	70	544	
	Комплекс ОБЗ						
Комплекс ОБЗ	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный	60	2	4	11	88	112
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс ОБЗ	860	24	24	100	730	
	Комплекс 1						
Комплекс 1	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс 1	905	30	24	98	744	
Итого за день		6 135	201	162	708	5137	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	20	19	79	559	
Завтрак СВО 5-11	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	20	19	79	559	
Комплекс СВО 5-11	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		850	22	24	102	707	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		515	20	19	79	559	
Комплекс СВО 1-4	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		850	22	24	105	721	
Обед 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	12	11	19	224	2 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
		530	14	11	39	310	
Обед 2	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
Итого за Обед 2		545	17	19	68	505	
Комплекс ОБЗ	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	1	4	31	1 039,02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОБЗ		850	22	24	105	721	
Комплекс 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
Итого за Комплекс 1		890	22	33	105	803	
Итого за день		6 060	179	192	761	5444	

Рацион: Меню все школы 2025 г.

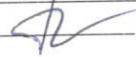
Неделя: 2

День: среда

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		день: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		545	18	22	60	511	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
Завтрак СВО 5-11	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		545	18	22	60	511	
Итого за Завтрак СВО 5-11							
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30			7	32	10 015,02
	Чай с лимоном	200		28		839	
		905	48		102		
Итого за Комплекс СВО 5-11							
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		545	18	22	60	511	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
Комплекс СВО 1-4	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
		800	42	31	100	836	
Итого за Комплекс СВО 1-4							
Обед 1	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
		535	14	9	33	273	
Итого за Обед 1							
Обед 2	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		595	39	20	79	643	
Итого за Обед 2							
Комплекс ОВЗ	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
		800	42	31	100	836	
Итого за Комплекс ОВЗ							
Комплекс 1	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
		930	53	29	105	884	
		6 200	292	214	699	5844	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша молочная пшеничная 2.	180/5	8	9	40	269	116
	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118	79
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Итого за Завтрак СВО 1-4	490	20	20	72	525	
Завтрак СВО 5-11	Каша молочная пшеничная 2.	180/5	8	9	40	269	116
	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118	79
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Итого за Завтрак СВО 5-11	490	20	20	72	525	
Комплекс СВО 5-11	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Кондитерское изделие 1	40			40	163	69
	Итого за Комплекс СВО 5-11	880	21	34	121	880	
	Завтрак 1-4 класс, ОБЗ						
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша молочная пшеничная 2.	180/5	8	9	40	269	116
	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118	79
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	490	20	20	72	525	
Комплекс СВО 1-4	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс СВО 1-4	815	18	31	92	717	
	Обед 1						
	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
Обед 1	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Итого за Обед 1	530	19	13	66	448	
Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Итого за Обед 2	535	15	25	64	532	
Комплекс ОБЗ	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
	Итого за Комплекс ОБЗ	815	18	31	92	717	
	Комплекс 1						
	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
Комплекс 1	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88	48
	Итого за Комплекс 1	865	31	38	109	892	
Итого за день		5 910	182	232	760	5761	

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3	3	14	102	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	480	14	26	71	576	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3	3	14	102	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	480	14	26	71	576	
Итого за Завтрак СВО 5-11							
Комплекс СВО 5-11	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			10	43	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200					
	Чай с сахаром витаминизированный	955	40	34	114	920	
Итого за Комплекс СВО 5-11							
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3	3	14	102	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	480	14	26	71	576	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
Комплекс СВО 1-4	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с курицей 1	200/25	16	12	54	385	4 004
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			10	43	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200					
	Чай с сахаром витаминизированный	845	34	32	113	879	
Итого за Комплекс СВО 1-4							
Обед 1	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			10	43	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200					
Итого за Обед 1		530	13	11	38	306	
Обед 2	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	200			10	43	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200					
	Чай с сахаром витаминизированный	625	27	23	86	657	
Итого за Обед 2							
Комплекс ОБЗ	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			10	43	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200					
Итого за Комплекс ОБЗ		825	30	27	112	815	
Комплекс 1	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Огурцы свежие порционные 1	80	1		2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			10	43	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200					
Итого за Комплекс 1		955	40	34	114	920	
Итого за день		6 175	226	239	790	5919	
Итого за период		60 425	2022	2208	7162	56179	
Среднее значение за период			202,2	220,8	716,2	5617,9	

Составил  Администратор

Утвердил

Для документов

