

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов

«Негоциант»

« 1 » января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

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

Зинченко Н.В.

« 1 » января 2025 г.



*Председатель Совета школы
Н.В. Шимонова
Член Совета школы
Татьяна А.И. Терюженко*

Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1-4 классов (завтрак)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 1

День: понедельник

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
Итого за Завтрак СВО 1-4		485	16	18	84	554	
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
Итого за Завтрак СВО 5-11		485	16	18	84	554	
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		9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 5-11	825	23	28	101	732	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		485	16	18	84	554	
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		9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 1-4	800	18	31	102	748	
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
	Итого за Обед 1	510	9	8	33	235	
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
Итого за Обед 2		515	14	20	78	540	
Комплекс ОВЗ	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
	Итого за Комплекс ОВЗ	800	18	31	102	748	
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		9	50	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс 1	825	23	28	101	732	
Итого за день		5 730	153	200	769	5397	

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 гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263	100
	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	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс СВО 5-11		955	36	40	102	913
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 гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	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	80	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		885	31	33	106	843
Обед 1	Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263	100
	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	17	13	41	349	
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 гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	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	80	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		885	31	33	106	843
Комплекс 1	Суп гороховый с курицей	250/50	15	13	21	263	100
	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	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Комплекс 1		955	36	40	102	913
Итого за день		6 315	244	241	736	6104	

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	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Завтрак СВО 1-4	535	27	24	75	616	
Завтрак СВО 5-11	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Завтрак СВО 5-11	535	27	24	75	616	
Итого за Завтрак СВО 5-11 Комплекс СВО 5-11	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	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	840	21	31	79	681	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Курица тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015,05
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	535	27	24	75	616	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ Комплекс СВО 1-4	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80	20,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	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	820	21	31	78	676	
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 витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 1	530	16	13	55	403	
Обед 2	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20
	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	535	12	22	45	426	
Итого за Обед 2 Комплекс ОБЗ	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80	20,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	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 ОБЗ	820	21	31	78	676	
Итого за Комплекс ОБЗ Комплекс 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	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	865	28	35	93	800	
Итого за день	6 015	200	235	653	5510		

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, ОВЗ	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, ОВЗ		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	80	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
	Итого за Обед 2		585	17	28	74	615
Комплекс ОВЗ	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	204	2 014,1
	Винегрет овощной 1	80	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
	Итого за Комплекс ОВЗ		875	29	30	97	769
Комплекс 1	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	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	10	35	262	73
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Итого за Завтрак СВО 1-4	480	17	29	92	698	
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	10	35	262	73
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Итого за Завтрак СВО 5-11	480	17	29	92	698	
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	150	9
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	8	8	111	125
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 5-11	845	21	33	79	692		
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	10	35	262	73
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	12 012,06
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31	182	10 018,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	480	17	29	92	698	
Комплекс СВО 1-4	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 1-4	800	16	38	77	706		
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
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Обед 1	535	14	9	33	269		
Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Обед 2	515	12	27	51	491		
Комплекс ОБЗ	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс ОБЗ	800	16	38	77	706		
Комплекс 1	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	184	9,01
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью 1	80	1	8	8	111	125
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28	10 009,01
Итого за Комплекс 1	870	26	34	79	726		
Итого за день	5 805	156	266	672	5684		

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 сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак СВО 1-4	500	21	14	69	483	
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 сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Завтрак СВО 5-11	500	21	14	69	483	
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, ОВЗ	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225
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 витаминизированный		200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	21	14	69	483	
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	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143
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 ОВЗ	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 ОВЗ	860	24	24	100	730	
	Комплекс 1	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143
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	5170	

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, ОВЗ							
	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, ОВЗ		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
Итого за Обед 1		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
	Чай с сахаром 1	200			7	29	10 015.05
Итого за Обед 2		545	17	19	68	505	
Комплекс ОВЗ							
	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 ОВЗ		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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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
Итого за Завтрак СВО 1-4		545	18	22	60	511	
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
Итого за Завтрак СВО 5-11		545	18	22	60	511	
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 ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
	Чай с лимоном	200			7	32	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		905	48	28	102	839	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	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
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		545	18	22	60	511	
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
	Итого за Комплекс СВО 1-4		800	42	31	100	836
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
	Итого за Обед 1		535	14	9	33	273
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
Итого за Обед 2		595	39	20	79	643	
Комплекс ОБЗ	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
	Итого за Комплекс ОБЗ		800	42	31	100	836
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
Итого за Комплекс 1		930	53	29	105	884	
Итого за день		6 200	292	214	699	5844	

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, ОВЗ	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, ОВЗ		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
	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 ОВЗ	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 ОВЗ		815	18	31	92	717
Комплекс 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99
	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
	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	480	11	23	67	517	
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
	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	480	11	23	67	517	
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
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 5-11	955	40	34	114	920	
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
	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	480	11	23	67	517	
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
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 1-4	845	34	32	113	879	
	Обед 1	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206
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		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
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Итого за Обед 2	625	27	23	86	657	
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
	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	825	30	27	112	815	
	Комплекс 1	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206
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
Чай с сахаром витаминизированный		200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс 1		955	40	34	114	920	
Итого за день	6 175	217	230	778	6048		
Итого за период	60 500	2031	2202	7256	56698		
Среднее значение за период		203,1	220,2	725,6	5669,8		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____