

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

«1» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» СОШ «ОЦ» Александровка

Егорова Н.А.

«1» сентября 2024 г.



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		Дневная норма		№ рецептуры
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки		Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность					
					Жиры				ккал	кДж				
Завтрак СВО 1-4	Макароны отварные с маслом	200/5	8		7		48		282		8 004.02			
	Сосиски молочные	50	5		10		27		113		55			
	Кисель	200	3		1	9	50		109		13 001.02			
	Хлеб пшеничный 1	30							50					
		485	16		18		84		554					
Итого за Завтрак СВО 1-4									282		8 004.02			
Завтрак СВО 5-11	Макароны отварные с маслом	200/5	8		7		48		113		55			
	Сосиски молочные	50	5		10		27		109		13 001.02			
	Кисель	200	3		1	9	50		50					
	Хлеб пшеничный 1	30							84					
		485	16		18				554					
Итого за Завтрак СВО 5-11									282		10.02			
Комплекс СВО 5-11	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7		8		10		135		14.05			
	Плов с куриным филе 1	225	10		15		55		389		37.01			
	Икра кабачковая 1	60	2		4		4		58		13 003.02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3		1	9	50		13 001.02		10 015.03			
	Хлеб пшеничный 1	30					10		43					
Итого за Комплекс СВО 5-11									732					
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Макароны отварные с маслом	200/5	8		7		48		282		8 004.02			
	Сосиски молочные	50	5		10		27		113		55			
	Кисель	200	3		1	9	50		109		13 001.02			
	Хлеб пшеничный 1	30							50					
		485	16		18		84		554					
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ									282		10.06			
Комплекс СВО 1-4	Щи со сметаной на МКС	250/5	2		11		11		151		14.05			
	Плов с куриным филе 1	225	10		15		55		389		37.01			
	Икра кабачковая 1	60	2		4		4		58		13 003.02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3		1	9	50		13 001.02		10 015.03			
	Хлеб пшеничный 1	30					10		43					
Итого за Комплекс СВО 1-4									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	2				13		43		10 015.03			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	9		8		33		235					
		510												
Итого за Обед 1									389		14.05			
Обед 2	Плов с куриным филе 1	225	10		15		55		58		37.01			
	Икра кабачковая 1	60	2		4		4		50		13 001.02			
	Хлеб пшеничный 1	30	3		1	9	50		43		10 015.03			
	Чай с сахаром витаминизированный	200				10			540					
		515	14		20		78							
Итого за Обед 2									151		10.06			
Итого за Обед 2	Щи со сметаной на МКС	250/5	2		11		11		151		14.05			
	Плов с куриным филе 1	225	10		15		55		389		37.01			
	Икра кабачковая 1	60	2		4		4		58		13 003.02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3		1	9	50		13 001.02		10 015.03			
	Хлеб пшеничный 1	30					10		43					
Итого за Комплекс ОБЗ									748					
Итого за Комплекс ОБЗ	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	2		4		4		58		37.01			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	3		1	9	50		13 001.02		10 015.03			
	Хлеб пшеничный 1	30					10		43					
Итого за Комплекс 1									748					
Итого за день									5397					

Надлежит: 1

День: вторник

Рацион: Меню все школы, 2025 г.

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 стученым молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром	520	25	20	74	582	
Итого за 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 стученым молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром	520	25	20	74	582	
Итого за завтрак СВО 5-11							
	Суп гороховый с журцей	250/50	15	13	21	263	100
	Тертая тушенка 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	2	1	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			13	57	13 003.02
	Чай с сахаром 1	955	36	40	102	913	10 015.05
Итого за Комплекс 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 стученым молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром	520	25	20	74	582	
Итого за завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тертая тушенка 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	200	2		13	57	13 003.02
	Чай с лимоном	885	31	33	106	843	10 015.02
Итого за завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
	Суп гороховый с журцей	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
	Чай с сахаром 1	530	17	13	41	349	
Итого за Обед 1							
	Тертая тушенка 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
	Хлеб пшеничный 1	200			7	29	10 015.05
	Чай с сахаром 1	545	18	22	57	497	
Итого за Обед 2							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тертая тушенка 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	200	2		13	57	13 003.02
	Чай с лимоном	30	2		7	32	10 015.02
	Чай с лимоном	200			106	843	
	Чай с лимоном	885	31	33	106	843	
Итого за Комплекс ОБЗ							
	Суп гороховый с журцей	250/50	15	13	21	263	100
	Тертая тушенка 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	2	1	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200			13	57	13 003.02
	Чай с сахаром 1	955	36	40	102	913	10 015.05
	Чай с сахаром 1	6 315	244	241	736	6104	
Итого за Комплекс 1							
	Итого за день	6 315	244	241	736	6104	

Наименование блюда										Зер. б/жидк.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
Завтрак СВО 1-4										100		12		16		6		216		66	
Курочка тушеная с морковью										200/5		12		7		53		321		8 001.03	
Каша гречневая с маслом										30		1		4		10		85		20	
Хлеб пшеничный 1										200		29		7		50		13 001.02		10 015.03	
Чай с сахаром 1										535		27		24		75		616		13 003.02	
Итого за завтрак СВО 1-4										100		12		16		6		216		66	
Завтрак СВО 5-11										200/5		12		7		53		321		8 001.03	
Курочка тушеная с морковью										30		1		4		10		85		20	
Хлеб пшеничный 1										200		29		7		50		13 001.02		10 015.03	
Чай с сахаром 1										535		27		24		75		616		13 003.02	
Итого за завтрак СВО 5-11										250/25		7		9		18		184		2 020.05	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ										200/25		8		17		19		262		16.03	
Курочка тушеная с морковью										80		1		4		10		85		20	
Хлеб пшеничный 1										200		3		1		9		43		10 015.03	
Чай с сахаром 1										30		2		1		9		50		13 001.02	
Хлеб пшеничный 1										30		2		1		9		57		13 003.02	
Хлеб ржаной-пшеничный 1										840		21		31		79		681			
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ										100		12		16		6		216		66	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ										200/5		12		7		53		321		8 001.03	
Курочка тушеная с морковью										30		1		4		10		85		20	
Хлеб пшеничный 1										200		29		7		50		13 001.02		10 015.05	
Чай с сахаром 1										535		27		24		75		616			
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ										250/25		7		9		18		184		2 020.05	
Комплекс СВО 1-4										200/25		8		17		19		262		16.03	
Суп лапша с курицей										60		1		4		10		80		20.02	
Рататуй из овощей с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Салат из свеклы с черносливом 1										30		2		1		9		50		13 001.02	
Чай с сахаром витаминизированный										30		2		1		9		57		13 003.02	
Хлеб пшеничный 1										820		21		31		78		676			
Итого за Комплекс СВО 1-4										250/50		14		13		32		303		95	
Обед 1										30		2		4		13		57		13 003.02	
Хлеб ржаной-пшеничный 1										200		16		13		10		43		10 015.03	
Чай с сахаром витаминизированный										530		16		13		55		403			
Итого за Обед 1										200/25		8		17		19		262		16.03	
Обед 2										80		1		4		10		85		20	
Рататуй из овощей с курицей										30		3		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										200		12		22		45		426		10 015.05	
Хлеб пшеничный 1										535		12									
Чай с сахаром 1										250/25		7		9		18		184		2 020.06	
Итого за Обед 2										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс ОВЗ										60		1		4		10		80		20.02	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом 1										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										820		21		31		78		676			
Хлеб пшеничный 1										250/50		14		13		32		303		99	
Хлеб ржаной-пшеничный 1										200/25		8		17		19		262		16.03	
Итого за Комплекс ОВЗ										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс ОВЗ										80		1		4		10		80		20.02	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом 1										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										820		21		31		78		676			
Хлеб пшеничный 1										250/50		14		13		32		303		99	
Хлеб ржаной-пшеничный 1										200/25		8		17		19		262		16.03	
Итого за Комплекс ОВЗ										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс ОВЗ										80		1		4		10		80		20.02	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом 1										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80		1		4		10		85		20	
Суп лапша с курицей										200		3		1		9		43		10 015.03	
Рататуй из овощей с курицей										30		2		1		9		50		13 001.02	
Салат из свеклы с черносливом										30		2		1		9		57		13 003.02	
Чай с сахаром витаминизированный										865		28		35		93		800			
Хлеб пшеничный 1										6 015		200		235		653		5510			
Итого за Комплекс 1										250/50		14		13		32		303		99	
Итого за день										200/25		8		17		19		262		16.03	
Комплекс 1										80											

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 1

День: четверг

Район: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 1		Меню: 1			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак СВО 1-4										
	Каша речневая вязкая	180/5	7	5	43	241	45			
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01		10 015,03	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3	1	9	50	43		13 001,02	
	Хлеб пшеничный 1	30	22	19	72	537				
Итого за Завтрак СВО 1-4										
						241	45			
Завтрак СВО 5-11										
	Каша речневая вязкая	180/5	7	5	43	241	22,01		10 015,03	
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	43		13 001,02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3	1	9	50	50			
	Хлеб пшеничный 1	30	22	19	72	537				
Итого за Завтрак СВО 5-11										
						153	2 014,07			
Комплекс СВО 5-11										
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	127	1 039			
	Винегрет овощной	100	1	10	7	101	101			
	Сосиски молочные	50	5	10	48	282	8 004,02			
	Майонезы отварные с маслом	200/5	8	7	7	32	10 015,02			
	Чай с лимоном	200	3	1	9	50	13 001,02			
	Хлеб пшеничный 1	30	2	3	13	57	13 003,02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	890	25	35	100	814				
Итого за Комплекс СВО 5-11										
						241	45			
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ										
	Каша речневая вязкая	180/5	7	5	43	241	22,01			
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	43	10 015,03			
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3	1	9	50	13 001,02			
	Хлеб пшеничный 1	30	22	19	72	537				
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ										
						204	2 014,1			
Комплекс СВО 1-4										
	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	31	1 039,02			
	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	113	101			
	Сосиски молочные	50	5	7	48	282	8 004,02			
	Майонезы отварные с маслом	200/5	8	7	7	32	10 015,02			
	Чай с лимоном	200	3	1	9	50	13 001,02			
	Хлеб пшеничный 1	30	2	3	13	57	13 003,02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	875	29	30	97	769				
Итого за Комплекс СВО 1-4										
						204	2 014,1			
Обед 1										
	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	31	1 039,02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	32	10 015,02			
	Чай с лимоном	200	12	11	36	293				
Итого за Обед 1										
						113	101			
Обед 2										
	Сосиски молочные	50	5	7	48	282	8 004,02			
	Майонезы отварные с маслом	200/5	8	10	7	127	1 039			
	Винегрет овощной	100	1	10	10	43	10 015,03			
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3	1	9	50	13 001,02			
	Хлеб пшеничный 1	30	17	28	74	615				
Итого за Обед 2										
						204	2 014,1			
Комплекс ОБЗ										
	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	31	1 039,02			
	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	113	101			
	Сосиски молочные	50	5	7	48	282	8 004,02			
	Майонезы отварные с маслом	200/5	8	7	7	32	10 015,02			
	Чай с лимоном	200	3	1	9	50	13 003,02			
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	10 015,02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	29	30	97	769				
Итого за Комплекс ОБЗ										
						204	2 014,1			
Комплекс 1										
	Суп рисовый с курицей	250/50	10	11	16	127	1 039			
	Винегрет овощной	100	1	10	7	113	101			
	Сосиски молочные	50	5	7	48	282	8 004,02			
	Майонезы отварные с маслом	200/5	8	7	9	32	10 015,02			
	Чай с лимоном	200	3	1	13	57	13 001,02			
	Хлеб пшеничный 1	30	2	39	100	865	13 003,02			
	Хлеб ржано-пшеничный 1	915	29	230	720	5736				
Итого за Комплекс 1										
Итого за День										

Рацион: Меню все школы, 2025 г.

		Неделя: 1	День: пятница				№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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
	Бутерброд с маслом на батоне	200	4	4	31	182	10 018,02
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	30	3	1	9	50	13 001,02
Хлеб пшеничный 1		480	17	29	92	698	
Итого за Завтрак СВО 1-4						262	73
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	10	35	262	12 012,06
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	10 018,02
	Бутерброд с маслом на батоне	200	4	4	31	182	13 001,02
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	30	3	1	9	50	
Хлеб пшеничный 1		480	17	29	92	698	
Итого за Завтрак СВО 5-11						150	9
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	296	7 010,07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	256	125
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	80	1	8	8	111	
	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	2		7	28	10 009,01
Компот из смеси сухофруктов		845	21	33	79	682	
Итого за Комплекс СВО 5-11						262	73
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	10	35	262	12 012,06
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	17	204	10 018,02
	Бутерброд с маслом на батоне	200	4	4	31	182	13 001,02
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	30	3		9	50	
Хлеб пшеничный 1		480	17	29	92	698	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ						158	47
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Борщ на МКС со сметаной	250/5	2	11	13	296	7 010,07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	117	1 013,02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	1	6	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	2		7	28	10 009,01
Компот из смеси сухофруктов		800	16	38	77	706	
Итого за Комплекс СВО 1-4						184	9,01
Обед 1	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	28	10 009,01
	Хлеб пшеничный 1	200	14	9	33	289	
	Компот из смеси сухофруктов	535					
Итого за Обед 1						296	7 010,07
Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	117	1 013,02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	1	6	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3		7	28	10 009,01
	Хлеб пшеничный 1	200	12	27	51	491	
Компот из смеси сухофруктов		515					
Итого за Обед 2						158	47
Комплекс ОБЗ	Борщ на МКС со сметаной	250/5	2	11	13	296	7 010,07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	117	1 013,02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	1	6	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3		13	57	13 003,02
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	2		7	28	10 009,01
Компот из смеси сухофруктов		800	16	38	77	706	
Итого за Комплекс ОБЗ						184	9,01
Комплекс 1	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	296	7 010,07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	111	125
	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	30	3	1	8	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003,02
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	2		7	28	10 009,01
Компот из смеси сухофруктов		870	26	34	79	726	
Итого за Комплекс 1						5684	
Итого за День		5 805	166	266	672		

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
		Питательные вещества		Энергетическая ценность		
Наименование блюда		Белки	Жиры		Углеводы	
Пример пищи					70	
Завтрак СВО 1-4	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	33	225	76
	Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	17	165	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	10	50	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	200	21	69	483	70
	Итого за завтрак СВО 1-4	500				
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	33	165	13 001.02
	Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	17	109	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	10	43	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	21	69	483	2 026.06
	Итого за завтрак СВО 5-11	500				8 005.02
Комплекс СВО 5-11	Расходник с мясом и сметаной	250/25/5	7	15	143	8 005.02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	186	7 007
	Тертый рыбный из филе минтая	80	11	10	109	46
	Салат Радужный 1	30	3	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	98	744	10 015.05
Итого за завтрак СВО 5-11	Чай с сахаром 1	905	30	24	225	70
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	76
	Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	5	17	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	50	10 015.03
	Итого за завтрак СВО 5-11	200	21	14	69	2 008
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/5	2	6	186	8 005.02
	Творожная запеканка со стученым молоком	200/5	4	7	170	7 007
	Хлеб пшеничный 1	80	11	10	88	112
	Салат Радужный 1	30	3	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	97	716	10 015.05
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Чай с сахаром 1	860	24	24	143	2 026.06
	Расходник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/25/5	7	6	15	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	57	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	200	9	10	43	
	Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ	510	6	38	243	
Обед 1	Расходник с мясом и сметаной	250/5	2	6	186	8 005.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	9	29	170	7 007
	Чай с сахаром витаминизированный	200	4	10	88	46
	Пюре картофельное 200/5	200/5	11	7	109	13 001.02
	Тертый рыбный из филе минтая	80	3	15	50	10 015.05
Итого за Обед 1	Салат Радужный 1	30	3	9	29	
	Хлеб пшеничный 1	200	21	70	544	
	Чай с сахаром 1	595	18	18	136	2 008
	Пюре картофельное 200/5	250/5	2	6	186	8 005.02
	Тертый рыбный из филе минтая	200/5	4	7	170	7 007
Итого за Обед 1	Салат Радужный 1	80	11	10	88	112
	Хлеб пшеничный 1	30	3	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром 1	200	24	98	744	10 015.03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	100	730	
	Итого за Обед 1	860	24	24	143	2 026.06
Комплекс ОБЗ	Расходник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/25/5	7	6	15	8 005.02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	186	7 007
	Тертый рыбный из филе минтая	80	11	10	88	46
	Салат Радужный 1	30	3	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	98	744	10 015.05
Итого за Комплекс ОБЗ	Чай с сахаром 1	905	30	24	225	70
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	76
	Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	5	17	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	50	10 015.03
	Итого за Комплекс ОБЗ	200	21	14	69	2 026.06
Комплекс 1	Расходник с мясом и сметаной	250/25/5	7	15	143	8 005.02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	186	7 007
	Тертый рыбный из филе минтая	80	11	10	109	46
	Салат Радужный 1	30	3	9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	98	744	10 015.05
Итого за Комплекс 1	Чай с сахаром 1	905	30	24	225	70
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	76
	Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	5	17	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	50	10 015.03
	Итого за Комплекс 1	201	162	708	5170	
Итого за день						

Недоем. 2

Дни: вторник

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: вторник			
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Пример пищи							
Завтрак СВО 1-4							
Рис отварной 1		200/5	5	5	53	277	8 002.01
Котлеты куриные 1		80	12	13	10	203	10 015.05
Чай с сахаром 1		200	3	1	7	29	13 001.02
Хлеб пшеничный 1		30	3	1	9	50	
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	20	19	79	559	8 002.01
Завтрак СВО 5-11							
Рис отварной 1		200/5	5	5	53	277	8 002.01
Котлеты куриные 1		80	12	13	10	203	10 015.05
Чай с сахаром 1		200	3	1	7	29	13 001.02
Хлеб пшеничный 1		30	3	1	9	50	
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	7	4	31	1 039.02
Макароны отварные с маслом		200/5	8	10	48	282	8 004.02
Соусы молочные		30	5	1	9	50	101
Хлеб пшеничный 1		30	3	1	13	57	13 003.02
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	2	7	7	29	10 015.05
Чай с сахаром 1		850	22	24	102	707	
Итого за Комплекс СВО 5-11		200/5	5	5	53	277	8 002.01
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		80	12	13	10	203	10 015.05
Рис отварной 1		200	3	1	7	29	13 001.02
Чай с сахаром 1		30	3	1	9	50	
Хлеб пшеничный 1		515	20	19	79	559	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ		250/25	3	5	21	145	2 014.05
Суп картофельный с мясными фрикадельками.		60	1	7	4	31	1 039.02
Винегрет овощной 1		200/5	8	10	48	282	8 004.02
Макароны отварные с маслом		50	5	1	9	50	101
Соусы молочные		30	3	1	13	57	13 003.02
Хлеб пшеничный 1		30	2	10	10	43	10 015.03
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	22	24	105	721	
Чай с сахаром 1		850	11	11	19	224	2 011.04
Итого за Комплекс СВО 1-4		250/50	12	11	13	57	13 003.02
Обед 1		30	2	7	7	29	10 015.05
Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	14	11	39	310	
Хлеб ржано-пшеничный 1		530					
Чай с сахаром 1							
Итого за Обед 1		60	1	7	4	31	1 039.02
Винегрет овощной 1		200/5	8	10	48	282	8 004.02
Макароны отварные с маслом		50	5	1	9	50	101
Соусы молочные		30	3	1	13	57	13 003.02
Хлеб пшеничный 1		200	2	7	7	29	10 015.05
Чай с сахаром 1		545	17	19	68	505	
Итого за Обед 2		250/25	3	5	21	145	2 014.05
Суп картофельный с мясными фрикадельками.		60	1	7	4	31	1 039.02
Винегрет овощной 1		200/5	8	10	48	282	8 004.02
Макароны отварные с маслом		50	5	1	9	50	101
Соусы молочные		30	3	1	13	57	13 003.02
Хлеб пшеничный 1		30	2	10	10	43	10 015.03
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	22	24	105	721	
Чай с сахаром 1		850					
Итого за Комплекс ОБЗ		250/25	3	5	21	145	2 014.05
Суп картофельный с мясными фрикадельками.		60	1	7	4	31	1 039.02
Винегрет овощной 1		200/5	8	10	48	282	8 004.02
Макароны отварные с маслом		50	5	1	9	50	101
Соусы молочные		30	3	1	13	57	13 003.02
Хлеб пшеничный 1		30	2	10	10	43	10 015.03
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	22	24	105	721	
Чай с сахаром 1		850					
Итого за Комплекс 1		250/25	3	5	21	145	2 014.05
Суп картофельный с мясными фрикадельками.		100	1	7	7	48	101
Винегрет овощной 1		200/5	8	10	48	282	8 004.02
Макароны отварные с маслом		50	5	1	9	50	101
Соусы молочные		30	3	1	13	57	13 003.02
Хлеб пшеничный 1		30	2	10	10	43	10 015.03
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	22	24	105	721	
Чай с сахаром 1		850					
Итого за Комплекс 1		6 060	179	192	761	5444	
Итого за день							

Район: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры	
		Наименование блюда		Энергетическая ценность			
Пример пищи		Всего блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02
	Тертый тушеный 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		200/5	4	6	29	186	8 005.02
Завтрак СВО 5-11	Пюре картофельное 200/5	200/5	11	15	12	232	7 041.02
	Тертый тушеный в соусе	80/30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	200	18	22	60	511	
		545					
Итого за завтрак СВО 5-11		250/25/5	7	8	13	150	9
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	80	1	6	2	11	1 044.01
	Остатки свежие порционные 1	200/5	23	6	48	336	17
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	22.01
	Котлеты куриные 1	30	2	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200	3	1	13	57	10 015.02
Итого за Комплекс СВО 5-11		200	48	28	102	839	
Завтрак 1-4 класс, ОБЗ	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02
	Тертый тушеный 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	18	22	60	511	10 015.03
		545					
Итого за Комплекс СВО 1-4		250/5	2	11	13	158	47
Комплекс СВО 1-4	Борщ на МКС со сметаной	200/5	23	6	48	336	22.01
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	30	2	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200	3	1	13	57	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	800	42	31	100	836	
Итого за Комплекс СВО 1-4		250/50/5	12	9	13	184	9.01
Обед 1	Борщ с говядиной со сметаной	30	2	9	7	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	14	9	33	32	10 015.02
	Чай с лимонком	535				273	
	Остатки свежие порционные 1	80	1	6	2	11	1 044.01
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
Итого за Обед 1		80	23	6	48	336	22.01
Обед 2	Остатки свежие порционные 1	200/5	12	13	10	203	13 001.02
	Горошница 200/5	80	3	1	9	50	13 003.02
	Котлеты куриные 1	30	2	1	10	43	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	200	39	20	79	643	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	595				158	47
Итого за Обед 2		250/5	2	11	13	158	17
Комплекс ОБЗ	Борщ на МКС со сметаной	200/5	23	6	48	336	22.01
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	30	2	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200	3	1	13	57	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	800	42	31	100	836	
Итого за Комплекс ОБЗ		250/50/5	12	9	13	184	9.01
Итого за Комплекс 1	Борщ с говядиной со сметаной	80	1	6	2	11	1 044.01
	Остатки свежие порционные 1	200/5	23	6	48	336	17
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	22.01
	Котлеты куриные 1	30	2	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200	3	1	13	57	10 015.03
Итого за Комплекс 1		250/50/5	12	9	13	184	9.01
Итого за день	Борщ с говядиной со сметаной	80	1	6	2	11	1 044.01
	Остатки свежие порционные 1	200/5	23	6	48	336	17
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	22.01
	Котлеты куриные 1	30	2	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200	3	1	13	57	10 015.03
Итого за день		6 200	292	214	699	5844	

Район: Менья все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: четверг		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г	г
Завтрак СВО 1-4	Каша молочная пшеничная 2.	180/5	8	9	40	269	116	79	13 001,02
	Омлет натуральный 1	70/5	6	10	2	118	50	48	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	88	525		
	Омлет натуральный 1	200	3	20	72	269	116	79	13 001,02
	Напиток из плодов шиповника	490	20	9	40	118	50	48	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4									
Завтрак СВО 5-11									
Каша молочная пшеничная 2.		180/5	8	9	40	269	116	79	13 001,02
Омлет натуральный 1		70/5	6	10	2	118	50	48	13 001,02
Хлеб пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		200	2	13	13	32	10 015,02		
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	2	13	13	32	10 015,02		
Чай с лимоном		880	21	34	121	269	116	79	13 001,02
Кондитерское изделие 1									
Итого за Завтрак СВО 5-11									
Комплекс СВО 5-11		250/25	7	9	18	184	2020,06		
Суп лапша с курицей.		200/25	8	16	29	266	1 013	7 010,07	
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	50	13 001,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	57	13 003,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	32	10 015,02		
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	2	13	13	32	10 015,02		
Чай с лимоном		880	21	34	121	269	116	79	13 001,02
Кондитерское изделие 1									
Итого за Комплекс СВО 5-11									
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		180/5	8	9	40	269	116	79	13 001,02
Каша молочная пшеничная 2.		70/5	6	10	2	118	50	48	13 001,02
Омлет натуральный 1		30	3	1	9	88	525		
Хлеб пшеничный 1		200	3	20	72	269	116	79	13 001,02
Напиток из плодов шиповника		490	20	9	40	118	50	48	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ									
Комплекс СВО 1-4		250	4	6	29	184	2020,06		
Суп лапша на МКБ		200/25	8	16	5	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		530	19	13	66	266	1 013	7 010,07	
Итого за Комплекс СВО 1-4									
Обед 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		530	19	13	66	266	1 013	7 010,07	
Итого за Обед 1									
Обед 2		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша на МКБ		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Обед 2									
Комплекс ОВЗ		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс ОВЗ									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21	88	448		
Хлеб ржано-пшеничный 1		30	3	1	9	88	525		
Напиток из плодов шиповника		535	15	25	64	184	2020,06		
Итого за Комплекс 1									
Комплекс 1		200/25	8	16	29	50	13 001,02		
Жаркое по-домашнему с курицей 200/25		80	1	8	5	57	13 003,02		
Салат из белокочанной капусты с яблоком		30	3	1	9	32	10 015,02		
Хлеб пшеничный 1		200	2	13	13	717			
Хлеб ржано-пшеничный 1		200	18	31	92	303	13 003,02		
Чай с лимоном		615	14	13	32	57	13 003,02		
Суп лапша с курицей		250/50	2	2	21				

Рацион: Меню все школы, 2025 г.

Наименование блюда	Вес блюда	Нормы: 2			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Питание						
Завтрак СВО 1-4	200/5	6	8	31	220	36,03
Каша жидкая молочная рисовая	45	2	14	17	204	12 012,06
Бутерброд с маслом на батоне	200	3	1	10	43	10 015,03
Чай с сахаром витаминизированный	30			9	50	13 001,02
Хлеб пшеничный 1	480	11	23	67	517	
Итого за завтрак СВО 1-4	200/5	6	8	31	220	36,03
Завтрак СВО 5-11	45	2	14	17	43	12 012,06
Каша жидкая молочная рисовая	200	3	1	10	50	10 015,03
Бутерброд с маслом на батоне	30			9	50	13 001,02
Чай с сахаром витаминизированный	480	11	23	67	517	
Хлеб пшеничный 1	250/50	11	15	15	206	65
Итого за завтрак СВО 5-11	80/30	11	15	12	232	7 041,02
Комплекс СВО 5-11	200/5	12	7	53	321	8 001,03
Суп с клецками куриный	80	1		2	11	1 044,01
Тертая тушенка в соусе	80	3	1	9	57	13 001,02
Каша гречневая с маслом	30	2		13	43	13 003,02
Орехи свежие порционные 1	200		34	10	920	10 015,03
Хлеб пшеничный 1	995	40		114		36,03
Хлеб ржаной-пшеничный 1	200/5	6	8	31	220	12 012,06
Чай с сахаром витаминизированный	45	2	14	17	43	10 015,03
Бутерброд с маслом на батоне	200	3	1	10	50	13 001,02
Чай с сахаром витаминизированный	480	11	23	67	517	
Хлеб пшеничный 1	250	2	4	15	112	55,01
Итого за завтрак 1-4 юнсы, ОБЗ	80/30	11	15	12	232	7 041,02
Комплекс СВО 1-4	200/25	3	1	9	57	13 001,02
Суп с клецками на МКС	30	2		13	43	10 015,03
Тертая тушенка в соусе	200		32	10	879	
Каша гречневая с курицей 1	845	34		113		65
Хлеб пшеничный 1						
Хлеб ржаной-пшеничный 1						
Чай с сахаром витаминизированный	250/50	11	11	15	206	13 003,02
Итого за завтрак СВО 1-4	30	2		13	43	10 015,03
Обед 1	200			10	306	
Суп с клецками куриный	530	13		11		7 041,02
Хлеб ржаной-пшеничный 1						8 001,03
Чай с сахаром витаминизированный	90/30	11	15	12	232	13 001,02
Итого за Обед 1	200/5	12	7	53	321	13 001,02
Обед 2	80	3	1	9	50	10 015,03
Тертая тушенка в соусе	30	2		10	43	
Каша гречневая с маслом	200		23	86	657	
Орехи свежие порционные 1	625	27		15	112	55,01
Хлеб пшеничный 1						
Чай с сахаром витаминизированный	250	2	4	15	112	7 041,02
Итого за Обед 2	80/30	11	15	12	232	8 001,03
Комплекс ОБЗ	200/5	12	7	53	321	13 001,02
Суп с клецками на МКС	30	2		13	43	10 015,03
Тертая тушенка в соусе	200		27	10	815	
Каша гречневая с маслом	30	2		112		
Хлеб пшеничный 1	825	30		15	206	65
Хлеб ржаной-пшеничный 1						
Чай с сахаром витаминизированный	250/50	11	11	15	112	7 041,02
Итого за Комплекс ОБЗ	80/30	12	7	53	321	8 001,03
Комплекс 1	200/5	11	1	9	50	13 001,02
Суп с клецками куриный	80	3	1	10	43	10 015,03
Тертая тушенка в соусе	200		34	10	920	
Орехи свежие порционные 1	965	40		114		36,03
Хлеб пшеничный 1	6 175	217		230	778	12 012,06
Хлеб ржаной-пшеничный 1	60 500	2031		2202	7256	10 015,03
Чай с сахаром витаминизированный		203,1		220,2	1256,8	5669,8
Итого за Комплекс 1						
Итого за день						
Итого за период						
Среднее значение за период						

Составил: _____
Администратор

