

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Нероциант»

Максимов Е.А

«1» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Александровка

Александрова Н.А.

«1» сентября 2024 г.



Примерное десятидневное меню

**и пищевая ценность приготовляемых блюд
учащимся многодетных семей**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прем 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	Шим 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		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
Итого за Комплекс СВО 5-11							
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
		485	16	18	84	554	
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
Комплекс СВО 1-4	Шим 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		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
Итого за Комплекс СВО 1-4							
Обед 1	Шим 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 ОВЗ	Шим 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 кабачкова 1	60		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
Итого за Комплекс ОВЗ							
Комплекс 1	Шим 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 кабачкова 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
Итого за Комплекс 1							
Итого за день		5 730	153	200	769	5397	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак СВО 1-4	Курочка тушеная с морковью	100	12	16	5	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	29	7	29	10 015.05		
Итого за Завтрак СВО 1-4		535	27	24	75	616		
Завтрак СВО 5-11	Курочка тушеная с морковью	100	12	16	5	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	29	7	29	10 015.05		
Итого за Завтрак СВО 5-11		535	27	24	75	616		
Комплекс СВО 5-11	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020.06	
	Рис из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20	
	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	29	7	29	10 015.03		
Завтрак 1,4 класс, ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржаной-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Итого за Комплекс СВО 5-11		840	21	31	79	681	
	Завтрак 1,4 класс, ОВЗ	840	21	31	79	681		
Итого за Завтрак 1,4 класс, ОВЗ	Курочка 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	29	7	29	10 015.05		
Итого за Завтрак 1,4 класс, ОВЗ		535	27	24	75	616		
Комплекс СВО 1-4	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020.06	
	Рис из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20.02	
	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	29	7	29	10 015.03		
Итого за Комплекс СВО 1-4	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржаной-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Итого за Комплекс СВО 1-4		820	21	31	78	676	
	Обед 1	820	21	31	78	676		
Итого за Обед 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99	
	Хлеб ржаной-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	29	7	29	10 015.03		
	Итого за Обед 1		530	16	13	55	403	
Обед 2	Рис из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Чай с сахаром 1	200	29	7	29	10 015.05		
Итого за Обед 2		535	12	22	45	476		
Итого за Обед 2	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020.06	
	Рис из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20.02	
	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	29	7	29	10 015.03		
Итого за Комплекс ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржаной-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Итого за Комплекс ОВЗ		820	21	31	78	676	
	Комплекс ОВЗ	820	21	31	78	676		
Итого за Комплекс ОВЗ	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99	
	Рис из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20	
	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	29	7	29	10 015.03		
Итого за Комплекс 1		865	28	35	93	800		
Комплекс 1	865	28	35	93	800			
Итого за день		6 015	200	235	653	5510		

Прим. 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
		495	22	19	72	537	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
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
		495	22	19	72	537	
Итого за Завтрак СВО 5-11							
Комплекс СВО 5-11	Суп рисовый с грибами.	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
		890	25	35	100	814	
	Итого за Комплекс СВО 5-11						
	Завтрак 1-4 класс, ОВЗ						
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
		495	22	19	72	537	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
Комплекс СВО 1-4	Суп рисовый с грибами	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
		875	29	30	97	769	
	Итого за Комплекс СВО 1-4						
	Обед 1						
Обед 1	Суп рисовый с грибами	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
		530	12	11	36	293	
	Итого за Обед 1						
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							
Комплекс ОВЗ	Суп рисовый с грибами	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
		875	29	30	97	769	
	Итого за Комплекс ОВЗ						
	Комплекс 1	Суп рисовый с грибами	250/50	10	11	16	204
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
		875	29	30	97	769	
Итого за Комплекс 1							
Комплекс 1		Суп рисовый с грибами	250/50	10	11	16	204
	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
		875	29	30	97	769	
	Итого за Комплекс 1						
	Итого за день	Суп рисовый с грибами	250/50	10	11	16	204
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
		915	29	39	100	865	
Итого за день							
		6.155	207	230	720	5736	

Пример 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
	Копченый напиток на студённом молоке	200	4	4	31	182	10 018.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	480	17	29	92	698	
Итого за Завтрак СВО 1-4							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
	Копченый напиток на студённом молоке	200	4	4	31	182	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
	Хлеб пшеничный 1	480	17	29	92	698	
Итого за Завтрак СВО 5-11							9
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/256	7	8	13	150	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	256	125
	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	80	1	8	8	111	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	10 009.01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							73
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	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
	Копченый напиток на студённом молоке	200	4	4	31	182	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
	Хлеб пшеничный 1	480	17	29	92	698	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							47
Комплекс СВО 1-4	Борщ на МКС со сметаной	250/5	2	11	13	158	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	256	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	10 009.01
Итого за Комплекс СВО 1-4							706
Обед 1	Компот из смеси сухофруктов	800	16	38	77	706	
	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	184	9.01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	13 003.02
	Компот из смеси сухофруктов	200	3	7	28	28	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	535	14	9	33	269	
Итого за Обед 1							7 010.07
Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	256	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	10 009.01
	Хлеб пшеничный 1	200	28	7	28	28	
	Компот из смеси сухофруктов	515	12	27	51	491	
Итого за Обед 2							47
Комплекс ОВЗ	Борщ на МКС со сметаной	250/5	2	11	13	158	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	256	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	10 009.01
Итого за Комплекс ОВЗ							706
Комплекс 1	Компот из смеси сухофруктов	800	16	38	77	706	
	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	256	7 010.07
	Салат из белокочанной капусты с морковью 1	80	1	8	8	111	125
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
Итого за Комплекс 1							10 009.01
Итого за день	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	13	57	28
	Хлеб пшеничный 1	200	26	34	79	726	
	Компот из смеси сухофруктов	870	26	34	79	726	
	Итого за день	5 805	156	266	672	5684	
	Итого за день						

Неделя: 2				День: понедельник		№ рецептуры
Пищевые вещества		Энергетическая ценность				
Вс блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Пример пищи						
Завтрак СВО 1-4						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	
Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	5	17	165	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	21	14	10	43	
Чай с сахаром витаминизированный	500			69	483	
Итого за Завтрак СВО 1-4						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	
Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	5	17	165	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	21	14	10	43	
Чай с сахаром витаминизированный	500			69	483	
Итого за Завтрак СВО 5-11						
Расходник с маслом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	
Тертая рыба из филе минтая	80	11	7	10	170	
Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	
Хлеб пшеничный 1	30	2	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	24	13	57	
Чай с сахаром 1	905	30		98	744	
Итого за Комплекс СВО 5-11						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	
Творожная запеканка со стученым молоком	50/15	12	5	17	165	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	21	14	10	43	
Чай с сахаром витаминизированный	500			69	483	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ						
Расходник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	7	29	186	
Тертая рыба из филе минтая	80	11	7	10	170	
Салат Радужный 1	80	2	4	11	88	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	24	13	57	
Чай с сахаром 1	860	24		97	716	
Итого за Комплекс СВО 1-4						
Расходник с маслом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	
Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	
Чай с сахаром витаминизированный	510	9	6	10	43	
Итого за Обед 1						
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	
Тертая рыба из филе минтая	80	11	7	10	170	
Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	
Хлеб пшеничный 1	30	2	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	24	13	57	
Чай с сахаром 1	595	21	18	70	544	
Итого за Обед 2						
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	
Тертая рыба из филе минтая	80	11	7	10	170	
Салат Радужный 1	80	2	4	11	88	
Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	24	13	57	
Чай с сахаром 1	860	24		98	744	
Итого за Комплекс ОБЗ						
Расходник с маслом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	7	29	186	
Тертая рыба из филе минтая	80	11	7	10	170	
Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	
Хлеб пшеничный 1	30	2	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	24	13	57	
Чай с сахаром 1	6 135	201	162	708	5170	
Итого за Комплекс 1						
Расходник с маслом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	
Пюре картофельное 200/5	200/5	4	7	29	186	
Тертая рыба из филе минтая	80	11	7	10	170	
Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	
Хлеб пшеничный 1	30	2	1	9	50	
Хлеб ржано-пшеничный 1	200	24	24	13	57	
Чай с сахаром 1	6 135	201	162	708	5170	
Итого за день						

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 2				День: вторник			
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	29	10 015.05
	Чай с сахаром 1	200	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	515	20	19	79	559	
Итого за Завтрак СВО 1-4							
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002.01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	29	10 015.05
	Чай с сахаром 1	200	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	515	20	19	79	559	
Завтрак 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
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	850	22	24	102	707	10 015.05
Итого за Завтрак 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
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	850	22	24	102	707	10 015.05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОБЗ							
	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
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	850	22	24	102	707	10 015.05
Итого за Обед 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	12	11	19	224	2 011.04
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	7	13	57	13 003.02
	Чай с сахаром 1	200	14	11	39	29	10 015.05
	Хлеб пшеничный 1	530				310	
Итого за Обед 2							
	Винегрет овощной 1	60	1	7	4	31	1 039.02
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	48	282	8 004.02
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	850	17	19	68	505	10 015.05
Итого за Обед 2							
	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
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	850	22	24	105	721	10 015.03
Итого за Комплекс ОБЗ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014.05
	Винегрет овощной 1	100	1	10	7	127	1 039
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	48	282	8 004.02
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	890	22	33	761	803	10 015.05
Итого за Комплекс 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014.05
	Винегрет овощной 1	100	1	10	7	127	1 039
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	48	282	8 004.02
	Сосиски молочные	50	3	1	9	50	101
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	105	29	13 003.02
	Чай с сахаром 1	890	22	33	761	803	10 015.05
Итого за День							

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: среда			
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
	Пюре картофельное 200/5	80/30	11	15	12	232	7 041.02
	Тертый тушеный в соусе	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	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	80/30	11	15	12	232	7 041.02
	Тертый тушеный в соусе	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	545	18	22	60	511	
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	17
	Орудья свежие порционные 1	200/5	23	6	48	336	22.01
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	30	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200	2		13	32	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200		28	102	839	
	Чай с лимоном	905	48		29	186	8 005.02
Итого за Комплекс СВО 5-11							
		200/5	4	6	12	232	7 041.02
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
	Пюре картофельное 200/5	80/30	11	15	12	232	7 041.02
	Тертый тушеный в соусе	30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	545	18	22	60	511	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ							
		250/5	2	11	13	158	17
Комплекс СВО 1-4							
	Борщ на ММБ 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	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200	2		13	32	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200		31	100	836	
	Чай с лимоном	800	42		100		9.01
Итого за Комплекс СВО 1-4							
		250/50/5	12	9	13	184	13 003.02
Обед 1							
	Борщ с говядиной со сметаной	30	2		13	57	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200		9	33	32	
	Чай с лимоном	535	14			273	
Итого за Обед 1							
		80	1	6	2	11	1 044.01
Обед 2							
	Орудья свежие порционные 1	200/5	23	6	48	336	22.01
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	30	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	595	39	20	79	643	
Итого за Обед 2							
		250/5	2	11	13	158	47
Комплекс ОВЗ							
	Борщ на ММБ 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	3	1	9	57	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200	2		13	32	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200		31	100	836	
	Чай с лимоном	800	42				9.01
Итого за Комплекс ОВЗ							
		250/50/5	12	9	13	184	1 044.01
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной со сметаной	80	1	6	2	11	17
	Орудья свежие порционные 1	200/5	23	6	48	336	22.01
	Горошница 200/5	80	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	30	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	200	2		13	32	10 015.03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200		28	105	884	
	Чай с сахаром витаминизированный	630	53	29	699	5844	
Итого за Комплекс 1							
		292	214				
Итого за день							
		6 200					

Рацион: Меню все школы, 2025 г.				Неделя: 2		День: четверг	
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	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	48
	Хлеб пшеничный 1	200	3	21	98	525	
	Напиток из плодов шиповника	490	20	20	72	269	116
Итого за завтрак СВО 1-4		180/5	8	9	40	118	13 001.02
Завтрак СВО 5-11	Каша молочная пшеничная 2.	180/5	6	10	2	50	48
	Омлет натуральный	70/5	3	1	9	88	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	21	98	525	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	40	163	69
	Чай с лимоном	40	21	34	121	880	
Итого за завтрак СВО 5-11		250/25	7	9	18	184	7 010.07
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша молочная пшеничная 2.	200/25	8	16	29	296	1 013
	Омлет натуральный	80	1	8	5	98	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	57
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	40	163	69
	Кондитерское изделие 1	490	20	20	72	269	116
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ		180/5	8	9	40	118	13 001.02
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша молочная пшеничная 2.	70/5	6	10	2	50	48
	Омлет натуральный	30	3	1	9	88	
	Хлеб пшеничный 1	200	3	20	72	525	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	490	20	20	72	184	7 010.07
	Напиток из плодов шиповника	250	4	6	29	296	1 013
Итого за завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Суп лапша на МКБ	200/25	8	16	5	98	13 001.02
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	80	1	8	9	50	57
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	3	1	13	32	10 015.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2	7	40	717	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	18	31	92		99
Итого за Комплекс СВО 1-4	Чай с лимоном	815			32	303	13 003.02
Обед 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	57	88	48
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	2	13	21	448
	Напиток из плодов шиповника	630	19	13	66	296	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	98	1 013
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	50	13 001.02
Обед 2	Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	3	1	9	88	48
	Хлеб пшеничный 1	200	3	25	64	532	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	535	15	6	29	184	61
	Напиток из плодов шиповника	250	4	6	29	296	7 010.07
	Чай с лимоном	200/25	8	16	5	98	1 013
Итого за Обед 2	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	80	1	8	9	50	13 001.02
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	3	1	13	32	10 015.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2	7	40	717	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	18	31	92		99
	Чай с лимоном	815			32	303	13 003.02
Итого за Комплекс ОВЗ 3	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	57	88	48
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	98	1 013
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	32	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	40	717	
Итого за Комплекс 1	Чай с лимоном	815			32	303	13 003.02
Итого за Комплекс 1	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	57	88	48
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	98	1 013
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	32	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	7	40	717	
Итого за Комплекс 1	Напиток из плодов шиповника	5 910	182	232	760	5761	
Итого за день							

Район: Мено 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	3	1	10	43	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	23	67	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	480	11			517	
Итого за Завтрак СВО 1-4			6	8	31	220	36.03
Завтрак СВО 5-11	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	17	204	12 012.06
	Бутерброд с маслом на батоне	45	2	14	10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	23	67	517	
	Хлеб пшеничный 1	480	11			565	
Итого за Завтрак СВО 5-11			6	8	31	220	36.03
Комплекс СВО 5-11	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	232	7 041.02
	Тертые тушеные в соусе	80/30	11	15	53	321	8 001.03
	Каша гречневая с маслом	200/6	12	7	2	11	1 044.01
	Оруды свежие порционные 1	80	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
Итого за Комплекс СВО 5-11	Чай с сахаром витаминизированный	200	2	34	114	920	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	955	40				
	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	3	1	9	50	13 001.02
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	23	67	517	
	Хлеб пшеничный 1	480	11			565	
	Суп с клецками на МБС	250	2	4	15	112	7 041.02
	Тертые тушеные в соусе	80/30	11	15	54	365	4 004
	Каша гречневая с урюком 1	200/25	16	12	9	50	13 001.02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	3	32	113	879	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	845	34				
	Чай с сахаром витаминизированный	250/50	11	11	15	206	65
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		10	43	13 003.02
Обед 1	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	13	11	38	305	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	530					
	Тертые 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
	Оруды свежие порционные 1	80	1	1	2	11	1 044.01
Итого за Обед 1	Хлеб пшеничный 1	30	3		9	50	13 001.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	27	23	86	667	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	625					
	Чай с сахаром витаминизированный	250	2	4	15	112	65.01
	Суп с клецками на МБС	80/30	11	15	12	232	7 041.02
Комплекс ОВЗ	Тертые тушеные в соусе	200/5	12	7	53	321	8 001.03
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	9	50	13 001.02
	Оруды свежие порционные 1	30	2	1	10	57	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	30	27	112	815	10 015.03
Итого за Комплекс ОВЗ	Чай с сахаром витаминизированный	625					
	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Тертые 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
	Оруды свежие порционные 1	30	2	1	9	50	13 001.02
Итого за Комплекс 1	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	30	27	112	815	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	625					
	Суп с клецками куриный	250/50	11	11	15	206	65
	Тертые тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041.02
Итого за день	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001.03
	Оруды свежие порционные 1	30	2	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	57	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	30	27	112	815	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	955	40	34	114	920	10 015.03
Среднее значение за период	Итого за день	6 175	217	230	725	5698	
	Итого за период	60 500	2031	2202	7285	5698	
	Среднее значение за период	203.1	203.1	220.2	220.2	569.8	

Составил: _____ Администратор

Утвердил:

Для

Документ

с. 1

с. 2

с. 3

с. 4

с. 5

с. 6

с. 7

с. 8

с. 9

с. 10

с. 11

с. 12