

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

«1» сентября 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №1 с. Александровка

Егорова Н.А.

«1» сентября 2024 г.



Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

для учащихся (родительская плата)

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	3	1	27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	9	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	3	1	27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	9	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	57	13	57	13 003.02
Итого за Комплекс СВО 5-11	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3		10	43	10 015.03
		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	3	1	27	109	55
	Хлеб пшеничный 1	30	3	9	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 МКС	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	57	13	57	13 003.02
Итого за Комплекс СВО 1-4	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3		10	43	10 015.03
		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	2		10	43	10 015.03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	57	13	57	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	5/10	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	3		10	43	10 015.03
Итого за Обед 2		515	14	20	78	540	
Комплекс ОВЗ	Щи со сметаной на МКС	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	57	13	57	13 003.02
Итого за Комплекс ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3		10	43	10 015.03
		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	57	13	57	13 003.02
Итого за Комплекс 1	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02
	Чай с сахаром витаминизированный	200	3		10	43	10 015.03
		825	23	28	101	732	
		5 730	153	200	769	5397	

Прием пищи	Наименование блюда	Зел. Блюда	Белки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Жиры	Углеводы			
Завтрак СВО 1-4	Курляца 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	27	24	75	29	10 015.05	
Итого за Завтрак СВО 1-4		535				616		
Завтрак СВО 5-11	Курляца 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	27	24	7	29	10 015.05	
Итого за Завтрак СВО 5-11		535				616		
Комплекс СВО 5-11	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020.06	
	Ргу на овощах с курицей	200/25	8	17	19	282	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	43	10	43	10 015.03	
Итого за Комплекс СВО 5-11	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	840	21	31	79	681		
	Курляца тушеная с морковью	100	12	16	6	216	66	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	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	27	24	7	29	10 015.05	
	Комплекс СВО 1-4	535				616		
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020.06	
	Ргу на овощах с курицей	200/25	8	17	19	282	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20.02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	43	10	43	10 015.03	
Итого за Комплекс СВО 1-4	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Обед 1	820	21	31	78	676		
	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	95	
Итого за Комплекс СВО 1-4	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Чай с сахаром витаминизированный	250	16	13	55	43	10 015.03	
	Обед 2	530				405		
	Ргу на овощах с курицей	200/25	8	17	19	282	16.03	
Итого за Обед 1	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	29	7	7	80	10 015.05	
	Комплекс ОВЗ	535	12	22	45	426		
Итого за Обед 2	Суп лапша с курицей	250/25	7	9	18	184	2 020.06	
	Ргу на овощах с курицей	200/25	8	17	19	282	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом 1	80	1	4	10	85	20.02	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	43	10	43	10 015.03	
Итого за Комплекс ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Комплекс 1	820	21	31	78	676		
	Суп лапша с курицей	250/50	14	13	32	303	99	
Итого за Комплекс 1	Ргу на овощах с курицей	200/25	8	17	19	282	16.03	
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	43	10	43	10 015.03	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13 001.02	
Итого за Комплекс 1	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003.02	
	Итого за День	6 015	200	235	653	5510		

Премия пицци		Наименование блока	Вес блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	тысячная ценность	
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
		Хлеб пшеничный 1	495	22	19	72	537	
Итого за 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	3	1	9	43	10.015.03
		Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
		Хлеб пшеничный 1	495	22	19	72	537	
Комплекс СВО 5-11								
		Суп рисовый с курдюей	250/25	6	7	16	153	2.014.07
		Винегрет овощной 1	100	1	10	7	101	1.039
		Сосиски молочные	50	5	10	113	113	101
		Макароньы 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	100	57	13.003.02
		Хлеб ржано-пшеничный 1	690	25	35	100	814	
Итого за Комплекс 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	3	1	9	43	10.015.03
		Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
		Хлеб пшеничный 1	495	22	19	72	537	
Итого за Завтрак 1-4 ютасс, ОБЗ								
		Суп рисовый с курдюей	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	113	101
		Макароньы 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	100	57	13.003.02
		Хлеб ржано-пшеничный 1	675	29	30	97	769	
Итого за Комплекс СВО 1-4								
		Суп рисовый с курдюей	250/50	10	11	16	204	2.014.1
		Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	13	100	57	13.003.02
		Чай с лимоном	200			7	32	10.015.02
		Чай с лимоном	530	12	11	36	293	
Обед 2								
		Сосиски молочные	50	5	10	113	113	101
		Макароньы отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8.004.02
		Винегрет овощной 1	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
		Хлеб пшеничный 1	585	17	28	74	615	
Итого за Обед 2								
		Суп рисовый с курдюей	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	113	101
		Макароньы отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8.004.02
		Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50	13.001.02
		Хлеб пшеничный 1	30	2	13	100	57	13.003.02
		Хлеб ржано-пшеничный 1	200			7	32	10.015.02
		Чай с лимоном	875	29	30	97	769	
Итого за Комплекс ОБЗ								
		Суп рисовый с курдюей	250/50	10	11	16	204	2.014.1
		Винегрет овощной 1	100	1	10	7	101	1.039
		Сосиски молочные	50	5	10	113	113	101
		Макароньы 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	100	57	13.003.02
		Хлеб ржано-пшеничный 1	915	29	39	100	865	
		Чай с лимоном	6.155	29	39	720	5736	
Итого за день								
		Итого за Комплекс 1						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						
		Комплекс 1						
		Итого за Комплекс ОБЗ						

Прем. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные 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
		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
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4	4	31		182	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9		50	
		480	17	29	92		698	
Итого за завтрак СВО 5-11								9
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13		150	7 010.07
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29		296	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	1	13		28	10 009.01
Итого за Комплекс СВО 5-11			21	33	79		692	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	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
		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		296	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1	10	6		117	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9		50	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13		28	10 009.01
Итого за Комплекс СВО 1-4			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	1	13		57	13 003.02
	Компот из смеси сухофруктов	200	2	7	28		28	10 009.01
		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		296	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1	10	6		117	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9		50	10 009.01
	Компот из смеси сухофруктов	200	2	7	28		28	
		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		296	1 013.02
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1	10	6		117	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9		50	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13		28	10 009.01
Итого за Комплекс ОВЗ			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 белокочанной 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	1	13		28	13 003.02
Итого за Комплекс 1			26	34	79		726	10 009.01
Итого за день		5 805	156	266	672		5664	

Итого за Комплекс 1
Итого за день

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 2

День: вторник

Район: Меню все школы 2025 г.			Неделя: 2		День: вторник		№	
Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	р/ценуры	
			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	3	1	9	29	10 015,05	
	Хлеб пшеничный 1	30	20	19	79	50	13 001,02	
		515				559		
Итого за Завтрак СВО 1-4						277	8 002,01	
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	203	22,01	
	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	30	20	19	79	559		
Итого за Завтрак СВО 5-11						145	2 014,05	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	31	1 039,02	
	Винегрет овоцной 1	60	1	7	48	282	8 004,02	
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	113	101	101	
	Сосиски молочные	50	5	1	9	50	13 001,02	
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 003,02	
	Хлеб пшеничный 1	30	2	29	7	29	10 015,05	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	22	24	102	707		
	Чай с сахаром 1	890						
		200/5	5	5	53	277	8 002,01	
Итого за Комплекс СВО 5-11						203	22,01	
	Рис отварной 1	200/5	12	13	10	29	10 015,05	
	Котлеты куриные 1	200	3	1	9	50	13 001,02	
	Чай с сахаром 1	30	20	19	79	559		
	Хлеб пшеничный 1	515					2 014,05	
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ						145	2 014,05	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	31	1 039,02	
	Винегрет овоцной 1	60	1	7	48	282	8 004,02	
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	113	101	101	
	Сосиски молочные	50	5	1	9	50	13 001,02	
Комплекс СВО 1-4	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 003,02	
	Хлеб пшеничный 1	30	2	10	10	43	10 015,05	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	22	24	105	721		
	Чай с сахаром витаминизированный	850						
		250/50	12	11	19	224	2 011,04	
Итого за Комплекс СВО 1-4						57	13 003,02	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	30	2	7	13	29	10 015,05	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	14	11	39	310		
	Чай с сахаром 1	530					1 039,02	
							8 004,02	
Итого за Обед 1						4	31	
	Винегрет овоцной 1	60	1	7	48	282	8 004,02	
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	113	101	101	
	Сосиски молочные	50	5	1	9	50	13 001,02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	29	7	29	10 015,05	
Обед 2	Хлеб пшеничный 1	200	20	19	68	505		
	Чай с сахаром 1	545	17				505	
							2 014,05	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	31	1 039,02	
	Винегрет овоцной 1	60	1	7	4	31	8 004,02	
Итого за Обед 2						48	282	
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	113	101	101	
	Сосиски молочные	50	5	1	9	50	13 001,02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	13	57	57	13 003,02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	43	10	43	10 015,05	
Комплекс ОВЗ	Чай с сахаром витаминизированный	200	22	24	105	721		
	Чай с сахаром 1	850						
							2 014,05	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	31	1 039,02	
	Винегрет овоцной 1	60	1	7	4	31	8 004,02	
Итого за Комплекс ОВЗ						48	282	
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	113	101	101	
	Сосиски молочные	50	5	1	9	50	13 001,02	
	Хлеб пшеничный 1	30	3	13	57	57	13 003,02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	43	10	43	10 015,05	
Итого за Комплекс ОВЗ						105	721	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	31	1 039,02	
	Винегрет овоцной 1	100	1	7	7	48	282	
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	10	113	101	101	
	Сосиски молочные	50	5	1	9	50	13 001,02	
Итого за Комплекс 1	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	13	57	13 003,02	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	24	102	29	10 015,05	
	Чай с сахаром 1	200	22	33	105	803		
	Чай с сахаром 1	890	179	192	761	5444		
	Чай с сахаром 1	6 080						
Итого за Комплекс 1								
Итого за День								

Рацион: Меню все школы 2025 г.		Неделя: 2		День: среда		Эквивалентная стоимость	№ рецептуры
Прим. лица	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО 1-4	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005.02
	Пюре картофельное 200/5	12	11	15	12	232	7 041.02
	Творожки тушеные в соусе	80/30	3	1	9	50	13 001.02
	Хлеб пшеничный 1	30			10	43	10 015.03
	Чай с сахаром витаминизированный	200	18	22	60	511	
Итого за завтрак СВО 1-4		545				186	8 005.02
Завтрак СВО 5-11	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	232	7 041.02
	Пюре картофельное 200/5	12	11	15	12	50	13 001.02
	Творожки тушеные в соусе	80/30	3	1	9	43	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	30			10	511	
	Чай с сахаром витаминизированный	200	18	22	60		9
Итого за завтрак СВО 5-11		545				150	1 044.01
Комплекс СВО 5-11	Борщ с говядиной и со сметаной	250/25/5	7	8	13	11	17
	Оладьи свежие порционные 1	80	23	6	48	336	22.01
	Горошница 200/5	200/5	12	13	10	203	13 003.02
	Котлеты куриные 1	80	3	1	9	50	13 003.02
	Котлеты куриные 1	30	2		13	32	10 015.02
Итого за Комплекс СВО 5-11	Хлеб пшеничный 1	30			10	43	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	48	28	102	839	
	Чай с лимоном	90/5					8 005.02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	7 041.02
	Пюре картофельное 200/5	12	11	15	12	232	13 001.02
Завтрак 1-4 класс. ОВЗ	Творожки тушеные в соусе	80/30	3	1	9	50	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	30			10	43	
	Хлеб пшеничный 1	200	18	22	60	511	
	Чай с сахаром витаминизированный	54/5					47
	Итого за завтрак 1-4 класс. ОВЗ					158	17
Итого за Завтрак 1-4 класс. ОВЗ	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	336	22.01
	Горошница 200/5	200/5	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	80	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	32	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	42	31	100	836	
Итого за Комплекс СВО 1-4	Чай с лимоном	800					9.01
	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	184	13 003.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57	10 015.02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	14	9	33	273	
	Чай с лимоном	53/5					1 044.01
Итого за Обед 1	Борщ с говядиной со сметаной	80	1	6	2	11	17
	Оладьи свежие порционные 1	200/5	23	13	48	336	22.01
	Горошница 200/5	80	12	1	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	30	3		9	50	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	200	39	20	79	643	
Обед 2	Чай с сахаром витаминизированный	59/5					47
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	184	17
	Горошница 200/5	200/5	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	80	3	1	9	50	13 003.02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		13	32	10 015.02
Итого за Комплекс ОВЗ	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	42	31	100	836	
	Чай с лимоном	800					9.01
	Борщ с говядиной со сметаной	250/5	2	6	13	336	22.01
	Горошница 200/5	200/5	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	80	3	1	9	50	13 003.02
Итого за Комплекс ОВЗ	Хлеб пшеничный 1	30			13	32	
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	42	31	100	836	
	Чай с лимоном	800					9.01
	Борщ с говядиной со сметаной	250/50/5	12	9	13	184	1 044.01
	Оладьи свежие порционные 1	80	1	6	2	11	17
Комплекс 1	Борщ с говядиной со сметаной	200/5	23	13	48	336	22.01
	Горошница 200/5	200/5	12	13	10	203	13 001.02
	Котлеты куриные 1	80	3	1	9	50	13 003.02
	Котлеты куриные 1	30	2		13	32	10 015.03
	Хлеб пшеничный 1	30			13	43	
Итого за Комплекс 1	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	53	29	105	884	
	Чай с сахаром витаминизированный	930					5844
	Итого за день	6 200	292	214	699		

Рацион: Меню все школы 2025 г.

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

Рацион: Меню все школы 2025 г.

Неделя: 2

День: пятница

Группа лиц	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные 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	9	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	3	23	67	517	13 001,02
	Итого за Завтрак СВО 1-4	480	11	23	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	13 001,02
	Итого за Завтрак СВО 5-11	480	11	23	31	220	36,03
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Суп с клецками буринный	250/50	11	11	15	232	7 041,02
	Тертая тушенка в соусе	80/30	12	7	53	321	8 001,03
	Каша гречневая с маслом	200/5	3	1	2	11	1 044,01
	Орехи свежие порционные 1	80	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2	13	13	57	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 5-11	Чай с сахаром витаминизированный	200	2	34	114	920	10 015,03
	Итого за Комплекс СВО 5-11	920	40	34	114	220	36,03
Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	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	13 001,02
	Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	480	11	23	67	517	65,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	7 041,02
	Тертая тушенка в соусе	80/30	11	15	12	232	8 001,03
	Каша гречневая с маслом	200/25	16	12	54	385	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2	1	13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	3	32	113	879	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4	Чай с сахаром витаминизированный	845	34	32	113	879	65
	Итого за Комплекс СВО 1-4	250/50	11	11	15	206	13 003,02
Обед 1	Суп с клецками буринный	30	2	13	10	37	10 015,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	13	11	38	306	10 015,03
	Чай с сахаром витаминизированный	530	13	11	38	306	10 015,03
	Итого за Обед 1	80/30	11	15	12	232	7 041,02
Обед 2	Тертая тушенка в соусе	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Каша гречневая с маслом	80	1	1	2	11	1 044,01
	Орехи свежие порционные 1	80	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	200	27	23	86	657	10 015,03
	Итого за Обед 2	625	27	23	86	657	65,01
Итого за Обед 2	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	7 041,02
	Тертая тушенка в соусе	80/30	11	15	12	232	8 001,03
	Каша гречневая с маслом	200/5	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2	13	13	57	13 003,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	200	2	27	112	815	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ	Чай с сахаром витаминизированный	825	30	27	112	815	10 015,03
	Итого за Комплекс ОВЗ	250/50	11	11	15	206	65
Комплекс 1	Суп с клецками буринный	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Тертая тушенка в соусе	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Каша гречневая с маслом	80	1	1	2	11	1 044,01
	Орехи свежие порционные 1	30	3	1	9	50	13 001,02
	Хлеб пшеничный 1	200	2	13	13	57	13 003,02
Итого за Комплекс 1	Чай с сахаром витаминизированный	60 500	203,1	220,2	728,6	5669,8	10 015,03
	Итого за Комплекс 1	60 500	203,1	220,2	728,6	5669,8	10 015,03
Итого за день	Среднее значение за период						
	Итого за день						
	Среднее значение за период						
	Итого за день						
	Среднее значение за период						

Составил: _____
Администратор

Утвердил: _____

Для

документов

