УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

_____ Максимов Е.А

« 1 » января 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Александровка

_____ Егорова Н.А.

« 1 » января 2026 г.

Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд

для учащихся 1-4 классов (завтрак)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Кисель	200	5	3	19	119	55
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		510	20	15	81	593	
Завтрак СВО							
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Кисель	200	5	3	19	119	55
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Кондитерское изделие 2	20	1	7	10	112	69,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		575	24	25	105	797	
Комплекс СВ							
	Борщ с говядиной со сметанной	250\50\5	12	9	13	184	9,01
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		880	32	21	115	817	
Завтрак 1-4 к							
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Кисель	200	5	3	19	119	55
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		510	20	15	81	593	
Комплекс СВ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		830	22	23	115	791	
Обед 1							
	Борщ с говядиной со сметанной	250\50\5	12	9	13	184	9,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Обед 1		535	14	10	36	294	
Обед 2							
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 2		545	18	11	89	566	
Комплекс ОВ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		830	22	23	115	791	
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной со сметанной	250\50\5	12	9	13	184	9,01
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс 1		880	32	21	115	817	
Итого за день		6 095	204	164	852	6059	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 185	180/5	7	8	29	229	4 001,02
	Бутерброд с маслом и сыром 50гр	50	6	11	12	176	12 012,12
	Творожная запеканка со сгущеным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	25	24	68	613	
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	8	9	32	253	4 001,01
	Бутерброд с маслом и сыром 50гр	50	6	11	12	176	12 012,12
	Творожная запеканка со сгущеным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		520	26	25	71	637	
Комплекс СВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 100гр	100	1	6	14	120	1 006,04
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		925	26	34	115	888	
Завтрак 1-4 к							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 185	180/5	7	8	29	229	4 001,02
	Бутерброд с маслом и сыром 50гр	50	6	11	12	176	12 012,12
	Творожная запеканка со сгущеным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	25	24	68	613	
Комплекс СВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		885	30	33	116	898	
Обед 1							
	Суп гороховый с говядиной	250	16	9	20	226	2 014,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 1		480	18	10	44	335	
Обед 2							
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 2		545	17	21	67	541	
Комплекс ОВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126	1 006,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		885	30	33	116	898	
Комплекс 1							
	Суп гороховый с говядиной	250	16	9	20	226	2 014,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Салат витаминный с маслом растительным	80	1	5	11	96	1 006
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс 1		905	36	36	111	930	
Итого за день		6 145	233	240	776	6353	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша гречневая с филе 225	200/25	16	13	44	360	113
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		505	22	13	105	642	
Завтрак СВО							
	Каша гречневая с филе 225	200/25	16	13	44	360	113
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		505	22	13	105	642	
Комплекс СВ							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом 1.1	100	1	10	13	151	20,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		840	15	39	81	755	
Завтрак 1-4 к							
	Каша гречневая с филе 225	200/25	16	13	44	360	113
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		505	22	13	105	642	
Комплекс СВ							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80	20,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		800	15	33	77	684	
Обед 1							
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 1		510	9	9	33	245	
Обед 2							
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 2		535	11	21	55	470	
Комплекс ОВ							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80	20,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс ОВЗ		800	15	33	77	684	
Комплекс 1							
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат из свеклы с черносливом	80	1	4	10	85	20
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс 1		845	20	30	77	673	
Итого за день		5 845	151	204	715	5437	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша ячневая вязкая	180/5	7	5	43	241	45
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	23	19	87	622	
Завтрак СВО							
	Каша ячневая вязкая 205	200/5	7	6	47	267	45,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Сок 0,2	200	1		24	84	83
Итого за Завтрак СВО 5-11		735	24	20	115	732	
Комплекс СВ							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		915	24	30	109	867	
Завтрак 1-4 к							
	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 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	23	19	87	622	
Комплекс СВ							
	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		850	21	24	113	812	
Обед 1							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		505	8	8	40	266	
Обед 2							
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Обед 2		610	16	22	79	644	
Комплекс ОВ							
	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		850	21	24	113	812	
Комплекс 1							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс 1		915	24	30	109	867	
Итого за день		6 410	184	196	852	6244	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	8	46	283	73
	Бутерброд с маслом на батоне 50\10	60	2	14	17	204	12 012,09
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	14	23	97	665	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	8	46	283	73
	Бутерброд с маслом на батоне 50\10	60	2	14	17	204	12 012,09
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	14	23	97	665	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью 90гр	90	2	9	9	125	125
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 5-11		825	19	32	127	886	
Завтрак 1-4 к							
	Каша жидкая молочная овсяная	205	8	8	46	283	73
	Бутерброд с маслом на батоне 50\10	60	2	14	17	204	12 012,09
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	14	23	97	665	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 1-4		795	18	33	124	878	
Обед 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Обед 1		505	10	10	63	384	
Обед 2							
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Обед 2		515	12	26	82	627	
Комплекс ОВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	10	6	117	1 013,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс ОВЗ		795	18	33	124	878	
Комплекс 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокачанной капусты с морковью 90гр	90	2	9	9	125	125
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс 1		850	22	35	116	886	
Итого за день		5 830	141	238	927	6534	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущеным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	20	13	93	586	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущеным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
	Кондитерское изделие 4	23	2	9	11	132	69,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		523	22	22	104	718	
Комплекс СВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Кисель	200	5	3	19	119	55
Итого за Комплекс СВО 5-11		840	30	22	140	913	
Завтрак 1-4 к							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущеным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	20	13	93	586	
Комплекс СВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Кисель	200	5	3	19	119	55
Итого за Комплекс СВО 1-4		840	30	22	140	913	
Обед 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	12	11	19	224	2 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Обед 1		530	14	12	60	406	
Обед 2							
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Обед 2		515	18	12	106	643	
Комплекс ОВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Кисель	200	5	3	19	119	55
Итого за Комплекс ОВЗ		840	30	22	140	913	
Комплекс 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	12	11	19	224	2 011,04
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Тефтели рыбные из филе минтая	80	11	7	10	170	7 007
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Комплекс 1		845	32	24	138	934	
Итого за день		5 933	216	162	1014	6612	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		545	19	22	73	581	
Завтрак СВО							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		565	19	22	76	595	
Комплекс СВ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Винегрет овощной 80гр	80	1	8	6	100	1 039,03
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		875	20	27	110	819	
Завтрак 1-4 к							
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		545	19	22	73	581	
Комплекс СВ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		855	20	25	107	795	
Обед 1							
	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 1		510	9	7	39	252	
Обед 2							
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 2		570	16	18	77	591	
Комплекс ОВ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		855	20	25	107	795	
Комплекс 1							
	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс 1		920	25	29	108	853	
Итого за день		6 240	167	197	770	5862	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша вязкая рисовая	180/5	5	7	39	245	110
	Омлет натуральный	70/5	9	15	1	130	79
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак СВО 1-4		510	19	23	96	643	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Омлет натуральный	70/5	9	15	1	130	79
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		530	20	24	88	618	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		875	46	30	141	1026	
Завтрак 1-4 к							
	Каша вязкая рисовая	180/5	5	7	39	245	110
	Омлет натуральный	70/5	9	15	1	130	79
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		510	19	23	96	643	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		795	43	26	126	917	
Обед 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		505	9	10	42	297	
Обед 2							
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 2		595	40	23	99	775	
Комплекс ОВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		795	43	26	126	917	
Комплекс 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Салат Радужный 1	80	3	4	15	109	46
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс 1		900	49	33	130	1026	
Итого за день		6 015	288	218	944	6862	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/5	9	9	44	292	71
	Бутерброд с маслом на батоне 50гр	50	2	12	14	170	12 012,11
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		505	15	22	93	639	
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/5	9	9	44	292	71
	Бутерброд с маслом на батоне 50гр	50	2	12	14	170	12 012,11
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Кондитерское изделие 5	30	2	11	15	172	69,04
Итого за Завтрак СВО 5-11		535	17	33	108	811	
Комплекс СВ							
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		825	29	27	119	859	
Завтрак 1-4 к							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/5	9	9	44	292	71
	Бутерброд с маслом на батоне 50гр	50	2	12	14	170	12 012,11
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		505	15	22	93	639	
Комплекс СВ							
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		825	29	27	119	859	
Обед 1							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 1		505	8	8	35	244	
Обед 2							
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 2		545	25	22	91	676	
Комплекс ОВ							
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		825	29	27	119	859	
Комплекс 1							
	Суп с клёцками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс 1		850	33	30	115	878	
Итого за день		5 920	200	218	892	6464	

Рацион: Меню школы 2026 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254	8 002,02
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		490	19	18	84	584	
Завтрак СВО							
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 5-11		515	19	18	89	607	
Комплекс СВ							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250\25\5	7	8	13	150	9
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		845	20	33	85	735	
Завтрак 1-4 к							
	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254	8 002,02
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		490	19	18	84	584	
Комплекс СВ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		820	15	36	85	743	
Обед 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250\25\5	7	8	13	150	9
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		510	9	9	37	263	
Обед 2							
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 2		535	11	24	60	521	
Комплекс ОВ							
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		820	15	36	85	743	
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250\25\5	7	8	13	150	9
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1	8	5	98	1 013
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс 1		845	20	33	86	738	
Итого за день		5 870	147	225	695	5518	
Итого за период		60 303	1931	2062	8437	61945	
Среднее значение за период			193,1	206,2	843,7	6194,5	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Для документов