



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ ОКТЯБРСКАЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ И. ГАСИРИНА СЕВЕРНОГО РАЙОНА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
*М. Р. Тагуева*



СВЕРЖДАЮ

ИП ШИМАКОВА Н.В.

**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ  
Красногвардейского района  
( возрастная категория 7-11 лет)**

**СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8**

**Наименование сборников рецептов:**

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)  
Сборник  
рецептур блюд и кулинарных изделий  
для обучающихся образовательных организаций  
Сборник технических нормативов  
Издание 2-е, исправленное и дополненное  
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)**

**2025**

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>12,00</b>	<b>12,80</b>	<b>89,50</b>	<b>525,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
600	Чахохбили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8
199	Пюре из бобовых	155	13,4	6,7	34,5	251
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>27,30</b>	<b>20,00</b>	<b>89,90</b>	<b>648,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1371</b>	<b>39,30</b>	<b>32,80</b>	<b>179,40</b>	<b>1174,40</b>

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,2	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,1	52,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,30</b>	<b>26,30</b>	<b>71,90</b>	<b>622,70</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>23,00</b>	<b>24,60</b>	<b>113,10</b>	<b>778,60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1410</b>	<b>48,30</b>	<b>50,90</b>	<b>185,00</b>	<b>1401,30</b>

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>16,80</b>	<b>17,40</b>	<b>103,00</b>	<b>644,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевым)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,90</b>	<b>26,00</b>	<b>98,90</b>	<b>738,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>40,70</b>	<b>43,40</b>	<b>201,90</b>	<b>1383,50</b>

День: четверг  
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>19,30</b>	<b>28,10</b>	<b>65,40</b>	<b>593,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>776</b>	<b>22,40</b>	<b>30,20</b>	<b>101,20</b>	<b>769,60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1312</b>	<b>41,70</b>	<b>58,30</b>	<b>166,60</b>	<b>1363,00</b>

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>18,90</b>	<b>17,60</b>	<b>90,90</b>	<b>607,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
93	Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>29,80</b>	<b>28,60</b>	<b>101,50</b>	<b>795,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>48,70</b>	<b>46,20</b>	<b>192,40</b>	<b>1403,10</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>16,60</b>	<b>17,50</b>	<b>104,80</b>	<b>648,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>25,30</b>	<b>24,80</b>	<b>116,20</b>	<b>794,30</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1445</b>	<b>41,90</b>	<b>42,30</b>	<b>221,00</b>	<b>1442,60</b>

**День: вторник**  
**Неделя: вторая**

**7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>15,50</b>	<b>18,70</b>	<b>106,10</b>	<b>661,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из вощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
261	Печень, тушеная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
302	Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>26,20</b>	<b>30,80</b>	<b>90,50</b>	<b>763,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1375</b>	<b>41,70</b>	<b>49,50</b>	<b>196,60</b>	<b>1424,30</b>

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	21,6	19,9	23,7	359,3
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>29,20</b>	<b>23,50</b>	<b>80,30</b>	<b>653,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,1	51,4
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>29,30</b>	<b>33,00</b>	<b>114,80</b>	<b>868,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1270</b>	<b>58,50</b>	<b>56,50</b>	<b>195,10</b>	<b>1521,70</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,60</b>	<b>21,50</b>	<b>91,50</b>	<b>659,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>30,4</b>	<b>28,9</b>	<b>96,2</b>	<b>803,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>52,00</b>	<b>50,40</b>	<b>187,70</b>	<b>1462,20</b>

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,9	80,4
406	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>23,10</b>	<b>24,60</b>	<b>82,30</b>	<b>648,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>896</b>	<b>25,80</b>	<b>25,10</b>	<b>114,80</b>	<b>791,30</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1416</b>	<b>48,90</b>	<b>49,70</b>	<b>197,10</b>	<b>1439,40</b>

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Нормативное значение	15,4	15,8	67	470
Фактическое содержание	19,8	20,8	88,6	626,3
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	26,4	27,5	105,6	781,5

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700	
Фактическое содержание	556	751	

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Шамакова Н.В.



Меню на 2025 г.\* День 1 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Печенье	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>616</b>	<b>12</b>	<b>12,8</b>	<b>89,5</b>	<b>525,6</b>	
<b>Цена 78 рублей 05 копеек</b>						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Чахохбили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8	600
Пюре из бобовых	155	13,4	6,7	34,5	251	199
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>755</b>	<b>27,3</b>	<b>20</b>	<b>89,9</b>	<b>648,8</b>	
<b>Цена 107 рублей</b>						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Печенье	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>626</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>102,7</b>	<b>589,1</b>	
<b>Цена 77 рублей</b>						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	82
Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6	600
Пюре из бобовых	187	16,2	8,1	41,6	302,8	199
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>912</b>	<b>33,4</b>	<b>23,5</b>	<b>111,5</b>	<b>792,9</b>	
<b>Цена 107 рублей</b>						



СОГЛАСОВАНО

11504

И.П. Газиев

Меню на « »

2024 г. День 2 (вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221	260
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9	378
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,2	94,7	СРБ
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,1	52,2	СРБ
Итого за прием пищи	500	25,3	26,3	71,9	622,7	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6	283
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	910	23	24,6	113,1	778,6	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221	260
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8	303
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4	СРБ
Итого за прием пищи	551	25,6	25,9	76,3	641,7	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5	11,6	117	283
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197	312
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	1065	26,7	30,3	132,8	925,6	
Цена 107 рублей						



Меню на « »

2025 г. День: среда

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>16,8</b>	<b>17,4</b>	<b>103</b>	<b>644,6</b>	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6	134
Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5	580
Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2	302
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>760</b>	<b>23,9</b>	<b>26</b>	<b>98,9</b>	<b>738,9</b>	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>620</b>	<b>13,8</b>	<b>13,2</b>	<b>123,4</b>	<b>671,9</b>	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7	134
Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3	102
Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5	580
Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3	302
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>905</b>	<b>30,1</b>	<b>31,8</b>	<b>122,8</b>	<b>908,6</b>	
Цена 107 рублей						



СОГЛАСОВАНО

Меню на «            »

2025 г. День: 4 (Пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>536</b>	<b>19,3</b>	<b>28,1</b>	<b>65,4</b>	<b>593,4</b>	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75	67
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>776</b>	<b>22,4</b>	<b>30,2</b>	<b>101,2</b>	<b>769,6</b>	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>606</b>	<b>22,2</b>	<b>32</b>	<b>83,7</b>	<b>713,9</b>	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2	67
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	377
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>921</b>	<b>26,3</b>	<b>37,2</b>	<b>125,1</b>	<b>943,5</b>	
Цена 107 рублей						

ИП Шмакова И.В.



Директор



2025 г. День 5 (пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком) (или	60	1	3	5,5	54	45-47
Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1	304
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>18,9</b>	<b>17,6</b>	<b>90,9</b>	<b>607,4</b>	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83	93
Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>760</b>	<b>29,8</b>	<b>28,6</b>	<b>101,5</b>	<b>795,7</b>	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат со свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком) (или	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45-47
Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1	304
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>22,3</b>	<b>21,8</b>	<b>117,7</b>	<b>766,2</b>	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8	93
Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	262
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>905</b>	<b>34,3</b>	<b>34,4</b>	<b>123,8</b>	<b>956</b>	
Цена 107 рублей						



Меню на « » 2025 г. День 6 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	15
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>585</b>	<b>16,6</b>	<b>17,5</b>	<b>104,8</b>	<b>648,3</b>	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>860</b>	<b>25,3</b>	<b>24,8</b>	<b>116,2</b>	<b>794,3</b>	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9	177
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	15
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>615</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>120</b>	<b>721,2</b>	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291
Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8	376
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>975</b>	<b>28</b>	<b>25,6</b>	<b>131,7</b>	<b>876,1</b>	
Цена 107 рублей						

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Шмакова Н.В.



Согласовано  
Директор



Меню на 8

2025 г. День 7 (вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2	204
Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156	2
Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>615</b>	<b>15,5</b>	<b>18,7</b>	<b>106,1</b>	<b>661,3</b>	
Цена 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из вошей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6	157
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166	261
Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>760</b>	<b>26,2</b>	<b>30,8</b>	<b>90,5</b>	<b>763</b>	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	2	9	7,8	119	СРБ
Макароны отварные с сыром	200	10,7	10	42,4	300,2	204
Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156	2
Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>695</b>	<b>18,5</b>	<b>24</b>	<b>120,8</b>	<b>779,4</b>	
Цена 77 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из вошей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6	157
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	82
Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166	261
Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	180	5,8	8,8	37	248,3	302
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>905</b>	<b>29,7</b>	<b>39</b>	<b>112,1</b>	<b>936,4</b>	
Цена 107 рублей						



УТВЕРЖДАЮ

ИП Шамова Н.В.



2025 г. День 9 (четверг)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>21,5</b>	<b>91,5</b>	<b>659</b>	
Цена 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9	142
Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4	108
Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1	290-673
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9	378
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>760</b>	<b>30,4</b>	<b>28,9</b>	<b>96,2</b>	<b>803,2</b>	
Цена 107 рублей						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>650</b>	<b>25,4</b>	<b>22,8</b>	<b>113,6</b>	<b>776</b>	
Цена 77 рублей						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9	142
Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3	108
Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1	290-673
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8	303
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9	378
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>905</b>	<b>34,3</b>	<b>32,8</b>	<b>118,8</b>	<b>951</b>	
Цена 107 рублей						

