

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

29.08.2025

№ 220

Приказ

Об утверждении примерного 10-дневного меню

С целью организации сбалансированного питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню с 01.09.2025:
 - 1.1. для детей 1-4 классов (льготное питание – обеды) (Приложение 1);
 - 1.2. для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, обучающихся 1-4 классов (завтраки и обеды) (Приложение 2);
 - 1.3. для детей 5-11 классов (льготное питание – обеды) (Приложение 3);
 - 1.4. для детей 5-11 классов (платное питание – обеды) (Приложение 4);
 - 1.5. для детей с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, обучающихся 5-11 классов (завтраки и обеды) (Приложение 5);
 - 1.6. для детей 5-11 классов (завтраки) (Приложение 6);
 - 1.7. для сотрудников (завтраки) (Приложение 7);
 - 1.8. для сотрудников (обеды) (Приложение 8).
2. Шеф-повару Бычиной М.П. при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 10-дневного меню.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по АХЧ Гаврилову Е.Н.

Директор школы

О.В. Паньшина

С приказом ознакомлены:

М.П. Бычина

Е.Н. Гаврилова



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы

льготники

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9	10	43	295	
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Яйцо отварное	40	5	5		63	60
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
Итого за Завтрак		639	22	19	72	554	
Итого за день		639	22	19	72	554	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы

льготники

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	3	7	10	115	38
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Булочка дорожная	70	5	9	42	273	20
	Итого за Завтрак	550	14	19	84	571	
Итого за день		550	14	19	84	571	

(лист 3)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы

льготники

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	7	10	35	255	93,04
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Итого за Завтрак	800	21	23	97	689	
Итого за день		800	21	23	97	689	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы

льготники

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	10	11	39	293	2 603,04
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Бутерброд с повидлом	55	3	4	18	123	2,02
	Итого за Завтрак	685	20	18	102	661	
Итого за день		685	20	18	102	661	

(лист 5)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы

льготники

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Хлеб с сыром	50	8	6	14	142	13 022
	Чай с лимоном	200			5	22	33

Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
Итого за Завтрак	530	18	14	84	541	
Итого за день	530	18	14	84	541	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы
льготники

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	200	16	20	6	272	110,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
Итого за Завтрак		608	21	21	59	518	
Итого за день		608	21	21	59	518	

(лист 7)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы
льготники

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5% 125 гр.	125	6	4	4	79	7,02
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
Итого за Завтрак		644	22	22	95	681	
Итого за день		644	22	22	95	681	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы
льготники

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	29	19	41	457	6
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб с маслом	45	3	12	14	175	45,08
	Хлеб пшеничный 30гр	30	3		14	68	5,09
Итого за Завтрак		455	35	31	83	762	
Итого за день		455	35	31	83	762	

(лист 9)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы
льготники

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Банан свежий	200	3	1	42	192	58,04
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
Итого за Завтрак		774	24	19	116	740	
Итого за день		774	24	19	116	740	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. Начальные классы
льготники

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	3	8	10	124	34
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15

Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
Итого за Завтрак	575	20	19	85	595	
Итого за день	575	20	19	85	595	
Итого за период	6 260	217	205	877	6312	
Среднее значение за период		21,7	20,5	87,7	631,2	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9	10	43	295	
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Яйцо отварное	40	5	5		63	60
	Итого за Завтрак	514	16	15	68	475	
Обед	Рассольник домашний	191	2	6	14	117	13 019,05
	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	220	20
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	25	168	2 603,03
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		740	28	28	80	680	
Итого за день		1 254	44	43	148	1155	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	3	7	10	115	38
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Булочка дорожная	70	5	9	42	273	20
	Итого за Завтрак	544	13	19	81	558	
Обед	Уха с крупой рисовой	250	7	3	13	107	42,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17	14	8	228	60,03
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
	Итого за Обед	1 009	39	23	127	876	
Итого за день		1 553	52	42	208	1434	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	7	10	35	255	93,04
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Итого за Завтрак	675	15	19	93	610	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Капуста тушеная	180	4	7	18	157	35,09
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Итого за Обед	794	26	26	88	703	
Итого за день		1 469	41	45	181	1313	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	10	11	39	293	2 603,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Бутерброд с повидлом	55	3	4	18	123	2,02
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Итого за Завтрак	535	19	18	87	590	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	7	61	25,06
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72	18,04
	Рыба тушеная с овощами	180	14	10	8	182	30,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
Итого за Обед		1 004	26	20	107	721	
Итого за день		1 539	45	38	194	1311	

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Хлеб с сыром	50	8	6	14	142	13 022
Итого за Завтрак		530	18	14	84	541	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	10	10	7	156	19,08
	Рагу из овощей	180	3	5	18	131	205,05
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		779	41	36	79	812	
Итого за день		1 309	59	50	163	1353	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	200	16	20	6	272	110,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
Итого за Завтрак		608	21	21	59	518	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	5	12	97	27,11
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Шаньга наливная	90	7	3	46	244	306,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		769	24	16	136	784	
Итого за день		1 377	45	37	195	1302	

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Итого за Завтрак	519	16	18	91	602	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	17	129	3,06
	Рагу с мясом говядины	250	21	12	23	280	205,08
	Компот из яблок и изюма	200			16	70	18,05
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
	Итого за Обед	784	40	24	117	851	
Итого за день		1 303	56	42	208	1453	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	29	19	41	457	6
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Хлеб с маслом	45	3	12	14	175	45,08
	Итого за Завтрак	455	35	31	83	762	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Печень по-строгановски	120	4	28	7	253	27,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Итого за Обед	819	22	40	113	864	
Итого за день		1 274	57	71	196	1626	

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Банан свежий	200	3	1	42	192	58,04
Итого за Завтрак		649	18	15	112	661	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	230	9	10	13	174	29,03
	Суфле из рыбы	120	16	5	4	128	193,04
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			4	15	27,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		829	35	22	82	664	
Итого за день		1 478	53	37	194	1325	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. Нач.кл.коррекция

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	3	8	10	124	34
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
Итого за Завтрак		575	20	19	85	595	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	200	15
	Плов из отварной птицы	250	25	21	45	470	36,08
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Хлеб ржаной	36	2		16	76	8,17
Итого за Обед		796	39	30	127	945	
Итого за день		1 371	59	49	212	1540	

Итого за период	13 927	511	454	1899	13812	
Среднее значение за период		51,1	45,4	189,9	1381,2	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний	191	2	6	14	117	13 019,05
	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	220	20
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	25	168	2 603,03
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	500	25	16	18	315	7,05
Итого за Обед		1 240	53	44	98	995	
Итого за день		1 240	53	44	98	995	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха с крупой рисовой	250	7	3	13	107	42,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17	14	8	228	60,03
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Итого за Обед	849	38	22	111	801	
Итого за день		849	38	22	111	801	

(лист 3)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Капуста тушеная	180	4	7	18	157	35,09
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Итого за Обед	919	32	30	92	782	
Итого за день		919	32	30	92	782	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	7	61	25,06
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72	18,04
	Рыба тушеная с овощами	180	14	10	8	182	30,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Итого за Обед	1 004	26	20	107	721	
Итого за день		1 004	26	20	107	721	

(лист 5)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	10	10	7	156	19,08

Рагу из овощей	180	3	5	18	131	205,05
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
Компот из яблок	200			14	62	31
Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед	779	41	36	79	812	
Итого за день	779	41	36	79	812	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	5	12	97	27,11
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Шаньга наливная	90	7	3	46	244	306,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		769	24	16	136	784	
Итого за день		769	24	16	136	784	

(лист 7)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	17	129	3,06
	Рагу с мясом говядины	250	21	12	23	280	205,08
	Компот из яблок и изюма	200			16	70	18,05
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
	Итого за Обед	784	40	24	117	851	
Итого за день		784	40	24	117	851	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Печень по-строгановски	120	4	28	7	253	27,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		849	30	48	113	966	
Итого за день		849	30	48	113	966	

(лист 9)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	230	9	10	13	174	29,03
	Суфле из рыбы	120	16	5	4	128	193,04
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			4	15	27,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Сыр	30	8	8		102	14,05
	Итого за Обед	859	43	30	82	766	
Итого за день		859	43	30	82	766	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы льготное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	200	15
	Плов из отварной птицы	250	25	21	45	470	36,08
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Хлеб ржаной	36	2		16	76	8,17
Итого за Обед		956	40	31	143	1020	
Итого за день		956	40	31	143	1020	
Итого за период		9 008	367	301	1078	8498	
Среднее значение за период			36,7	30,1	107,8	849,8	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник домашний	191	2	6	14	117	13 019,05
	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	220	20
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	25	168	2 603,03
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	500	25	16	18	315	7,05
Итого за Обед		1 240	53	44	98	995	
Итого за день		1 240	53	44	98	995	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Уха с крупой рисовой	250	7	3	13	107	42,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17	14	8	228	60,03
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		849	38	22	111	801	
Итого за день		849	38	22	111	801	

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Капуста тушеная	180	4	7	18	157	35,09
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
Итого за Обед		919	32	30	92	782	
Итого за день		919	32	30	92	782	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	7	61	25,06
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72	18,04
	Рыба тушеная с овощами	180	14	10	8	182	30,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
Итого за Обед	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
Итого за Обед		1 004	26	20	107	721	
Итого за день		1 004	26	20	107	721	

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	10	10	7	156	19,08
	Рагу из овощей	180	3	5	18	131	205,05
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		779	41	36	79	812	
Итого за день		779	41	36	79	812	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	5	12	97	27,11
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Шаньга наливная	90	7	3	46	244	306,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		769	24	16	136	784	
Итого за день		769	24	16	136	784	

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	17	129	3,06
	Рагу с мясом говядины	250	21	12	23	280	205,08
	Компот из яблок и изюма	200			16	70	18,05
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
Итого за Обед		784	40	24	117	851	
Итого за день		784	40	24	117	851	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Печень по-строгановски	120	4	28	7	253	27,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		849	30	48	113	966	
Итого за день		849	30	48	113	966	

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	230	9	10	13	174	29,03
	Суфле из рыбы	120	16	5	4	128	193,04
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			4	15	27,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		859	43	30	82	766	
Итого за день		859	43	30	82	766	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы платники

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	200	15
	Плов из отварной птицы	250	25	21	45	470	36,08
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Хлеб ржаной	36	2		16	76	8,17
	Итого за Обед	956	40	31	143	1020	
Итого за день		956	40	31	143	1020	

Итого за период	9 008	367	301	1078	8498	
Среднее значение за период		36,7	30,1	107,8	849,8	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9	10	43	295	
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Яйцо отварное	40	5	5		63	60
	Итого за Завтрак	514	16	15	68	475	
Обед	Рассольник домашний	191	2	6	14	117	13 019,05
	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	220	20
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	25	168	2 603,03
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	500	25	16	18	315	7,05
Итого за Обед		1 240	53	44	98	995	
Итого за день		1 754	69	59	166	1470	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	3	7	10	115	38
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Булочка дорожная	70	5	9	42	273	20
	Итого за Завтрак	544	13	19	81	558	
Обед	Уха с крупой рисовой	250	7	3	13	107	42,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17	14	8	228	60,03
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
	Итого за Обед	1 009	39	23	127	876	
Итого за день		1 553	52	42	208	1434	

(лист 3)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	7	10	35	255	93,04
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Итого за Завтрак	675	15	19	93	610	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Капуста тушеная	180	4	7	18	157	35,09
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Итого за Обед	919	32	30	92	782	
Итого за день		1 594	47	49	185	1392	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	10	11	39	293	2 603,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Бутерброд с повидлом	55	3	4	18	123	2,02
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
Итого за Завтрак		535	19	18	87	590	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	7	61	25,06
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72	18,04
	Рыба тушеная с овощами	180	14	10	8	182	30,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
Итого за Обед		1 004	26	20	107	721	
Итого за день		1 539	45	38	194	1311	

(лист 5)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 1

День: пятница

			Неделя: 1			день: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Хлеб с сыром	50	8	6	14	142	13 022
Итого за Завтрак		530	18	14	84	541	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	10	10	7	156	19,08
	Рагу из овощей	180	3	5	18	131	205,05
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		779	41	36	79	812	
Итого за день		1 309	59	50	163	1353	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	200	16	20	6	272	110,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
	Итого за Завтрак	608	21	21	59	518	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	5	12	97	27,11
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Шаньга наливная	90	7	3	46	244	306,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Итого за Обед	769	24	16	136	784	
Итого за день	1 377	45	37	195	1302		

(лист 7)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
Итого за Завтрак	644	22	22	95	681	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	17	129	3,06
Рагу с мясом говядины	250	21	12	23	280	205,08
Компот из яблок и изюма	200			16	70	18,05
Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
Итого за Обед	784	40	24	117	851	
Итого за день	1 428	62	46	212	1532	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	29	19	41	457	6
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Хлеб с маслом	45	3	12	14	175	45,08
Итого за Завтрак		455	35	31	83	762	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Печень по-строгановски	120	4	28	7	253	27,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	500	25	16	18	315	7,05
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		1 349	55	64	131	1281	
Итого за день		1 804	90	95	214	2043	

(лист 9)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Банан свежий	200	3	1	42	192	58,04
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
Итого за Завтрак		774	24	19	116	740	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	230	9	10	13	174	29,03
	Суфле из рыбы	120	16	5	4	128	193,04
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			4	15	27,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		859	43	30	82	766	
Итого за день		1 633	67	49	198	1506	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 классы коррекция

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9	10	43	295	
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Яйцо отварное	40	5	5		63	60
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Итого за Завтрак	639	22	19	72	554	
Итого за день		639	22	19	72	554	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	3	7	10	115	38
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Булочка дорожная	70	5	9	42	273	20
	Итого за Завтрак	550	14	19	84	571	
Итого за день		550	14	19	84	571	

(лист 3)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	7	10	35	255	93,04
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Итого за Завтрак	800	21	23	97	689	
Итого за день		800	21	23	97	689	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	10	11	39	293	2 603,04
	Груша	150	1		15	71	61,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Бутерброд с повидлом	55	3	4	18	123	2,02
	Итого за Завтрак	685	20	~18	102	661	
Итого за день		685	20	18	102	661	

(лист 5)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Хлеб с сыром	50	8	6	14	142	13 022
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Итого за Завтрак	530	18	14	84	541	
Итого за день		530	18	14	84	541	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	200	16	20	6	272	110,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
Итого за Завтрак		608	21	21	59	518	
Итого за день		608	21	21	59	518	

(лист 7)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Итого за Завтрак	644	22	22	95	681	
Итого за день		644	22	22	95	681	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	29	19	41	457	6
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб с маслом	45	3	12	14	175	45,08
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Итого за Завтрак	455	35	31	83	762	
Итого за день		455	35	31	83	762	

(лист 9)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Банан свежий	200	3	1	42	192	58,04
	Йогурт с наполнителем с м.д.ж. 2,5%	125	6	4	4	79	7,02
Итого за Завтрак		774	24	19	116	740	
Итого за день		774	24	19	116	740	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. 5-11 завтраки

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	3	8	10	124	34
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
	Итого за Завтрак	575	20	19	85	595	
Итого за день		575	20	19	85	595	
Итого за период		6 260	217	205	877	6312	
Среднее значение за период			21,7	20,5	87,7	631,2	

Составил _____ Танцюра Ольга И

Утвердил _____

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	3	8	10	124	34
Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
Итого за Завтрак	575	20	19	85	595	
Обед						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	200	15
Плов из отварной птицы	250	25	21	45	470	36,08
Компот из яблок	200			14	62	31
Яблоки свежие	160	1	1	16	75	57
Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
Хлеб ржаной	36	2		16	76	8,17
Итого за Обед	956	40	31	143	1020	
Итого за день	1 531	60	50	228	1615	
Итого за период	15 522	596	515	1963	14958	
Среднее значение за период		59,6	51,5	196,3	1495,8	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	9	10	43	295	
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Яйцо отварное	40	5	5		63	60
	Итого за Завтрак	514	16	15	68	475	
Итого за день		514	16	15	68	475	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	3	7	10	115	38
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Булочка дорожная	70	5	9	42	273	20
	Итого за Завтрак	550	14	19	84	571	
Итого за день		550	14	19	84	571	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	7	10	35	255	93,04
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Итого за Завтрак	525	14	19	78	539	
Итого за день		525	14	19	78	539	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	10	11	39	293	2 603,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
	Бутерброд с повидлом	55	3	4	18	123	2,02
	Итого за Завтрак	535	19	18	87	590	
Итого за день		535	19	18	87	590	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Хлеб с сыром	50	8	6	14	142	13 022
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
Итого за Завтрак		530	18	14	84	541	
Итого за день		530	18	14	84	541	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	200	16	20	6	272	110,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
Итого за Завтрак		448	20	20	43	443	
Итого за день		448	20	20	43	443	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	7	8	51	309	40
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
Итого за Завтрак		519	16	18	91	602	
Итого за день		519	16	18	91	602	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	29	19	41	457	6
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб с маслом	45	3	12	14	175	45,08
	Хлеб пшеничный	30	3		14	68	5,09
Итого за Завтрак		455	35	31	83	762	
Итого за день		455	35	31	83	762	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб с маслом и сыром	45	4	7	13	132	8
	Хлеб пшеничный	24	2		11	55	5,02
Итого за Завтрак		449	15	14	70	469	
Итого за день		449	15	14	70	469	

(лист 10)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	3	8	10	124	34
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Какао с молоком	200	3	3	18	115	242
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
	Итого за Завтрак	575	20	19	85	595	
Итого за день		575	20	19	85	595	

Итого за период	5 100	187	187	773	5587	
Среднее значение за период		18,7	18,7	77,3	558,7	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний с фрикадельками	230/20	6	8	13	150	13 019
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	25	168	2 603,03
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	220	20
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
Итого за Обед		799	32	30	79	713	
Итого за день		799	32	30	79	713	

(лист 2)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Уха с крупой рисовой	250	7	3	13	107	42,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	66	13,02
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	120	17	14	8	228	60,03
	Итого за Обед	849	38	22	111	801	
Итого за день		849	38	22	111	801	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Капуста тушеная	180	4	7	18	157	35,09
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Напиток из шиповника	200		2	16	84	
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,16
Итого за Обед		799	27	26	90	715	
Итого за день		799	27	26	90	715	

(лист 4)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	15	12	6	194	25
	Рыба тушеная с овощами	180	14	10	8	182	30,07
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18	72	18,04
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	5,16
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Итого за Обед	904	38	29	91	783	
Итого за день		904	38	29	91	783	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15	12	9	208	344,06
	Борщ с капустой и картофелем с отварным мясом	250	15	14	7	212	19
	Рагу из овощей	180	3	5	18	131	205,05
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		829	46	40	79	868	
Итого за день		829	46	40	79	868	

(лист 6)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп крестьянский с крупой и сметаной с мясом говядины	250	15	14	11	234	27,05
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9	7	41	260	53,01
	Икра из кабачков	30	1		1	8	58,08
	Чай с лимоном	200			5	22	33
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
Итого за Обед		729	30	22	89	677	
Итого за день		729	30	22	89	677	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	18	14	17	266	3
	Рагу с мясом говядины	250	21	12	23	280	205,08
	Компот из яблок и изюма	200			16	70	18,05
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Ватрушка с творогом	65	9	7	30	219	3,04
Итого за Обед		834	53	34	117	988	
Итого за день		834	53	34	117	988	

(лист 8)

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	3	4	16	113	9
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	43	239	53,05
	Печень по-строгановски	120	4	28	7	253	27,06
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	258
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		849	30	48	113	966	
Итого за день		849	30	48	113	966	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	230	13	13	17	242	29,03
	Соус молочный с овощами	30	1	1	2	24	9 006,01
	Картофельное пюре	180	4	5	28	170	39
	Суфле из рыбы	100	15	5	4	117	193,02
	Напиток с витаминами "Витошка"	200			4	15	27,07
	Хлеб ржаной	24	1		11	50	62,16
	Хлеб пшеничный	45	4	1	20	103	5,01
	Сыр	30	8	8		102	14,05
Итого за Обед		839	46	33	86	823	
Итого за день		839	46	33	86	823	

Рацион: с 01.09.2025г. Сотрудники обед Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	8	25	200	15
	Плов из отварной птицы	250	25	21	45	470	36,08
	Компот из яблок	200			14	62	31
	Хлеб пшеничный	60	5	1	27	137	5,15
	Хлеб ржаной	36	2		16	76	8,17
Итого за Обед		796	39	30	127	945	
Итого за день		796	39	30	127	945	

Итого за период	8 227	379	314	982	8279	
Среднее значение за период		37,9	31,4	98,2	827,9	

Составил _____ Танцюра О.Ю.

Утвердил _____