

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



СВЕРЖДАЮ

ИЗДАВОВА Н.В.

**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белогорского района**

(возрастная категория 12 лет и старше)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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 г

УТВЕРЖДАЮ						
СОГЛАСОВАНО						
ИП Шмакова Н.В.						
Директор						
Шмакова Наталья Владимировна						
2025 г. День 1 (понедельник)						
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г) *			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У	(ккал)	
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
Итого за прием пищи	616	12	12,8	89,5	525,6	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У	(ккал)	
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 фруктов	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
Итого за прием пищи	755	27,3	20	89,9	648,8	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У	(ккал)	
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
Итого за прием пищи	626	14	13	102,7	589,1	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У	(ккал)	
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 фруктов	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
Итого за прием пищи	912	33,4	23,5	111,5	792,9	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ						
СОГЛАСОВАНО						
ИП Шмакова Н.В.						
Директор						
Меню на « 18 » <i>января</i> 2024 г. День 2 (вторник)						
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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 рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6	283
Рыба, тушенная 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
Итого за прием пищи	720	21,3	18,7	95,7	646,1	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5	11,6	117	283
Рыба, тушенная 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
Итого за прием пищи	835	24,2	20,8	112,3	745,5	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ						
СОГЛАСОВАНО						
ИП Шмакова Н.В.						
Директор						
Меню на « 2025 г. День 3 (среда) »						
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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
Итого за прием пищи	590	16,8	17,4	103	644,6	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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
Итого за прием пищи	760	23,9	26	98,9	738,9	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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
Итого за прием пищи	620	13,8	13,2	123,4	671,9	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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
Итого за прием пищи	905	30,1	31,8	122,8	908,6	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ ИП Шмакова Н.В.  СОГЛАСОВАНО Директор 						
Меню на <u>16.05.2025</u> г. День 4 (четверг)						
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	536	19,3	28,1	65,4	593,4	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Итого за прием пищи	776	22,4	30,2	101,2	769,6	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	606	22,2	32	83,7	713,9	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Итого за прием пищи	921	26,3	37,2	125,1	943,5	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ		СОГЛАСОВАНО				
ИП Шмакова Н.В.		Директор				
						
Меню на « 15 января » 2025 г. День 5 (пятница)						
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	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
Итого за прием пищи	540	18,9	17,6	90,9	607,4	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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
Итого за прием пищи	760	29,8	28,6	101,5	795,7	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	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
Итого за прием пищи	640	22,3	21,8	117,7	766,2	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		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
Итого за прием пищи	905	34,3	34,4	123,8	956	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ		СОГЛАСОВАНО				
ИП Шмакова Н.В.		Директор				
Меню на « <u>06.01.2025</u> »		2025 г. День 6 (понедельник)				
Возрастная категория 7-11 лет		ИНН 9109008100 ОГРН 1149102174880				
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	(ккал)	
Каша пшѐнная 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
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	585	16,6	17,5	104,8	648,3	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	(ккал)	
Овощи натуральные (соленые или квашеные) 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
Итого за прием пищи	710	24,7	24,2	101,5	723,8	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	(ккал)	
Каша пшѐнная 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
Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	615	18,7	17,8	120	721,2	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Б	Ж	У	(ккал)	
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
Итого за прием пищи	825	27,4	25	117	805,6	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ						
СОГЛАСОВАНО						
ИП Шмакова Н.В.						
Директор						
Меню на «						
2025 г. День 7 (вторник)						
Возрастная категория 7-11 лет						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	615	15,5	18,7	106,1	661,3	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Итого за прием пищи	760	26,2	30,8	90,5	763	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	695	18,5	24	120,8	779,4	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		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
Итого за прием пищи	905	29,7	39	112,1	936,4	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ		СОГЛАСОВАНО				
ИП Шмакова Н.В.		Директор				
						
Меню на « 2025 г. День 8 (среда) »		Возрастная категория 7-11 лет				
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У	(ккал)	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	21,6	19,9	23,7	359,3	223
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
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 (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	338
Итого за прием пищи	510	29,2	23,5	80,3	653	
Цена рубля копейка						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У	(ккал)	
Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,1	51,4	46-47
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225	495
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
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
Итого за прием пищи	760	29,3	33	114,8	868,7	
Цена 85 рублей						
Возрастная категория 12 лет и старше						
Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У	(ккал)	
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5	223
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
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
Итого за прием пищи	570	36,6	28,4	100,5	808,1	
Цена 75 рублей						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Б	Ж	У	(ккал)	
Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	1,7	5	8,5	85,7	46-47
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225	495
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
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
Итого за прием пищи	905	33,4	38	139,2	1026,7	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ						
СОГЛАСОВАНО						
ИП Шмакова Н.В.						
Директор						
Меню на «						
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
Итого за прием пищи	550	21,6	21,5	91,5	659	
Цена рубля копейка						
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
Итого за прием пищи	760	30,4	28,9	96,2	803,2	
Цена 85 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
Итого за прием пищи	650	25,4	22,8	113,6	776	
Цена 75 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
Итого за прием пищи	905	34,3	32,8	118,8	951	
Цена 90 рублей						

УТВЕРЖДАЮ							СОГЛАСОВАНО						
ИП Шмакова Н.В.							Директор						
													
Меню на «							2025 г. День 10 (пятница)						
Возрастная категория 7-11 лет													
Завтрак		Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур						
			Б	Ж	У	(ккал)							
Салат из свеклы с курагой и изюмом		60	1,1	3,6	10,9	80,4	51						
Паста сливочная с курицей		230	17,4	20,4	31,4	379,1	406						
Соки фруктовые,овощные		180	0,9	0,2	18,2	82,8	389						
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ						
Хлеб ржаной		20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ						
Итого за прием пищи		520	23,1	24,6	82,3	648,1							
Цена рубля копейка													
Обед		Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур						
			Б	Ж	У	(ккал)							
Суп картофельный гороховый (или фасолевым)		200	4,6	4,4	15,2	117,8	102						
Рыба ,тушенная в томате с овощами		100	10,2	5,4	5,9	114,8	229						
Рис отварной с маслом сливочным		150	3,9	8,8	39	250,1	304						
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						
Итого за прием пищи		706	24,1	19,2	97,4	658,8							
Цена 85 рублей													
Возрастная категория 12 лет и старше													
Завтрак		Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур						
			Б	Ж	У	(ккал)							
Салат из свеклы с курагой и изюмом		100	1,9	6	18,1	134	70/71						
Паста сливочная с курицей		250	18,9	22,2	34,1	412,1	278-673						
Соки фруктовые,овощные		180	0,9	0,2	18,2	82,8	302						
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	25,1	118,4	388						
Хлеб ржаной		30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ						
Итого за прием пищи		610	27,5	29,1	107,4	807,6							
Цена 75 рублей													
Обед		Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур						
			Б	Ж	У	(ккал)							
Суп картофельный гороховый (или фасолевым)		250	5,8	5,4	19	147,3	108						
Рыба ,тушенная в томате с овощами		100	10,2	5,4	5,9	114,8	290-673						
Рис отварной с м-сл		180	4,7	10,6	46,8	300,1	303						
Чай черный байховый с сахаром и лимоном		186	0,2	0	6,2	26,1	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						
Итого за прием пищи		811	28	22,2	119,8	791,3							
Цена 90 рублей													