

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	28,60
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	30,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,26	21,14	86,13	675,11		102,75
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		178,85
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	44,75
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		50,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,40
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом) 100/5	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	876,44		163,13
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком гущеным)	125	11,82	8,19	23,45	222,29	218	44,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	17,21	11,21	52,42	384,67		62,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,22	58,27	287,90	1923,31		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		150,28
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	211	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		90,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	266,43	1934,86		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	4,08
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82

	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		195,63
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 120/30	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	57,10
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	403,84		60,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,50		139,57
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние (свинговяк)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		148,44
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	47,50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		65,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	30,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		104,03
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	46,11
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61		65,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины	150	25,80	9,30	31,95	315	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		99,70
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Овощи натуральные свежие (огурцы в нарезке)**	100	0,70	0,10	1,90	12	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свиноговяк) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	922,21		188,73
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	30,24
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30

	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		50,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		96,42
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,66	139,75	877,5		248,89
ПОЛДНИК	Дюновые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	25,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	14,12
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,90	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		52,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	115,09
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты св. (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	622,48		168,45
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	15,49
	Салат из моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81	
Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		125,54
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 120/30	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	57,10
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,18	40,9	376	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5		62,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. повар _____

Утверждаю
Директор _____

Меню

2025г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)** (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	17,22
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	23,19
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,90	47	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		157,63
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	21,05
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		31,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар _____