

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 12 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05	50,00
	Блинчики	100	3,81	6,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		550	16,38	17,59	72,34	480,2		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05	50,00
	Блинчики	100	3,81	6,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		550	16,38	17,59	72,34	480,2		128,00
Обед								
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Чихенбол с томатным соусом	110	6,9	13,42	10,18	193	1 633,99	38,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		800	26,92	24,96	108,27	801,5		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Чихенбол с томатным соусом	110	6,9	13,42	10,18	193	1 633,99	38,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		800	26,92	24,96	108,27	801,5		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная	100	8,47	9	57,5	342,6	767	15,00
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	33,00
Итого за Полдник		300	14,27	14	65,5	448,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006	6,00
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444	65,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Итого за Ужин		470	24,06	24	78,54	476,4		83,00

Согласовано
Директор МАOU СОШ № 57
С.В.Ползунов

Утверждаю
Директор ООО "Социальное питание"
Е.Н.Чижова

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 13 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи								
Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	12,82	13,33	6,52	246,3	891	68,00
	Манник_@	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
Итого за Завтрак		530	18,58	18,01	80,08	584,4		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	12,82	13,33	6,52	246,3	891	68,00
	Манник_@	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
Итого за Завтрак		530	18,58	18,01	80,08	584,4		128,00
Обед	Помидоры свежие	80	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00
	Суп "Здоровье"	200	1,52	4,98	7,31	106	1359	47,00
	Жаркое по-домашнему	200	17,3	18,21	42,4	399,2		63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Итого за Обед		720	24,81	24,69	105,54	771,6		160,00
Обед	Помидоры свежие	80	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00
	Щи из свежей капусты с	200	1,52	4,98	7,31	106	124,17	47,00
	Суп "Здоровье"	200	1,52	4,98	7,31	106	1359	63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Итого за Обед		720	24,81	24,69	105,54	771,6		160,00
Полдник	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник		275	5,89	13	78,49	461,1		48,00
Ужин	Биточек куриный	75	10,05	20	4,94	242,1	1 027	48,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516	20,00
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Итого за Ужин		465	20,89	25	85,31	644,2		83,00

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 14 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак									
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,67	31,38	240	823	55,00	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00	
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00	
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97	30,00	
Итого за Завтрак		560	15,98	15,83	73,84	544		128,00	
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ									
Завтрак									
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,67	31,38	240	823	55,00	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00	
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00	
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97	30,00	
Итого за Завтрак		560	15,98	15,83	73,84	544		128,00	
Обед									
	Свекла отварная с маслом	60	0,89	5,03	6,19	69,5	20	15,00	
	Рассольник ленинградский со сметаной @	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2	47,00	
	Курица в сливочно-сырном	100	13,14	8,47	3,6	215,3	1 024,13	48,00	
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00	
Итого за Обед		770	26,23	25,22	108,8	815,4		160,00	
Обед									
	Обед за родительскую плату								
	Свекла отварная с маслом	60	0,89	5,03	6,19	69,5	20	15,00	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2	47,00	
	Курица в сливочно-сырном	100	13,14	8,47	3,6	215,3	1 024,13	48,00	
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00		
Итого за Обед		770	26,23	25,22	108,8	815,4		160,00	
Полдник									
	Полдник за родительскую плату								
	Слойка с начинкой	85	5,85	12	46,29	341,1	677,09	38,00	
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	10,00	
Итого за Полдник		260	7,21	13	62,29	429,2		48,00	
Ужин									
	Дополнительное горячее питание УЖИН								
	Тефтели мясные с соусом томатным	100	4,15	12	21,58	368	1 124	43,00	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	20,00	
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	10,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00		
Итого за Ужин		530	18,26	19,33	113,59	879,5		83,00	

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 15 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед, ужин) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883	45,00
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	143	921	25,00
	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		510	15,78	16,25	79,8	567,7		128,00
	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883	45,00
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	143	921	25,00
	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		510	15,78	16,25	79,8	567,7		128,00
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015	47,00
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,27	27,31	233,8	469	38,00
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995	30,00
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
	Итого за Обед		780	24,71	23,46	107,36	712,4	
Обед	Обед за родительскую плату							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015	47,00
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,27	27,31	233,8	469	38,00
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995	30,00
	Напиток Ягодка	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Итого за Обед		780	24,71	23,46	107,36	712,4		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861	28,00
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	20,00
Итого за Полдник		260	7,16	11	65,11	368,5		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Рагу из птицы	200	22,85	9	23,28	261,9	1 071	58,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,8	897	5,00
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	15,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,8	1 148	5,00
Итого за Ужин		480	30,67	12	83,51	568,1		83,00

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 16 октября 2026 г

Завтрак								
Курица по-мексикански	110	7,25	10,12	3,96	200,9	1 024,14	63,00	
Макаронные изделия отварные с	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516	20,00	
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00	
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00	
Итого за Завтрак	600	18,97	16,62	63,34	673,70		128,00	
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак								
Курица по-мексикански	110	7,25	10,12	3,96	200,9	1 024,14	63,00	
Макаронные изделия отварные с	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516	20,00	
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00	
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00	
Итого за Завтрак	600	18,97	16,62	63,34	673,70		128,00	
Обед								
Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	200	1,32	4,15	10,03	82,9	1 021,15	47,00	
Плов со свиной	240	19,32	20,23	50,54	413,8	1 018	78,00	
Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00	
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00	
Итого за Обед	700	26,64	26,82	115,87	761,3		160,00	
Обед за родительскую плату								
Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	200	1,32	4,15	10,03	82,9	1 021,15	47,00	
Плов со свиной	240	19,32	20,23	50,54	413,8	1 018	78,00	
Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00	
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00	
Итого за Обед	700	26,64	26,82	115,87	761,3		160,00	
Полдник								
Завитушка с корицей	100	0,59	1	19,89	88,1	677,06	33,00	
Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	15,00	
Итого за Полдник	300	0,73	1	39,32	181,1		48,00	
Ужин								
Дополнительное горячее питание УЖИН								
Фрикадельки мясные	75	11,81	10	0,46	140,1	112	48,00	
Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	20,00	
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00	
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	10,00	
Итого за Ужин	465	19,63	21	71,91	540,8		83,00	

Составил _____ Смекалина

Утвердил _____



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 12 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав) Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	39,61	282	235,05	61,00
	Блинчики	100	3,81	4,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		600	19,12	18,08	80,27	536,6		139,00
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Чикенбол с томатным соусом	100	13,6	12,2	9,26	175,5	1 633,99	38,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516	32,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с вишней	80	4	10,4	41,6	264	1 870	35,00
Итого за Обед		990	40,48	36,2	168,2	1194,1		182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05	50,00
	Блинчики	100	3,81	6,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		550	16,38	17,59	72,34	480,2		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Чикенбол с томатным соусом	100	13,6	12,2	9,26	175,5	1 633,99	38,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516	32,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с вишней	80	4	10,4	41,6	264	1 870	35,00
Итого за Обед		990	40,48	36,2	168,2	1194,1		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная	100	8,47	9	57,5	342,6	767	15,00
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	33,00
Итого за Полдник		300	14,27	14	65,5	448,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006	6,00
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444	65,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Итого за Ужин		470	24,06	24	78,54	476,4		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 13 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав: Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Омлет запеченный или паровой	250	23,53	21,87	8,15	307,8	891	78,00
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
Итого за Завтрак		580	29,29	26,35	81,71	645,9		138,00
Обед								
	Суп "Здоровье"	250	1,9	6,23	9,14	132,5	1359	47,00
	Жаркое по-домашнему	280	20,18	21,93	36,03	431,5		63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	42,00	
Итого за Обед		890,00	31,61	33,34	144,82	1 016,00		182,00
ЗАВТРАК за родительскую плату								
Завтрак								
	Омлет запеченный или паровой	200	12,82	13,33	6,52	246,3	891	68,00
	Манник @	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
Итого за Завтрак		530	18,58	18,01	80,08	584,4		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп "Здоровье"	250	1,9	6,23	9,14	132,5	1359	47,00
	Жаркое по-домашнему	280	20,18	21,93	36,03	431,5		63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	42,00	
Итого за Обед		890,00	31,61	33,34	144,82	1 016,00		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник		275	5,89	13	78,49	461,1		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек куриный	75	10,05	20	4,94	242,1	1 027	48,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516	20,00
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Итого за Ужин		465	20,89	25	85,31	644,2		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 14 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав) Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8,33	39,22	300	823	55,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	36,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97	30,00
Итого за Завтрак		610	17,78	17,49	81,68	604		139,00
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	114,2	1 030,2	47,00
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13	48,00
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	24,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7,05	41,78	193,3	450,04	33
Итого за Обед		965	34,01	37,71	164,18	1142,1		182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8,33	39,22	300	823	55,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	20	2	1,16	16,66	104,3	693	5,00
	Сыр (порциями)	20	6,38	7,6		72,6	97	30,00
Итого за Завтрак		610	17,78	17,49	81,68	604		98,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	114,2	1 030,2	47,00
	Курица в сливочно-сырном соусе	100	13,14	8,47	3,6	235,3	1 024,13	48,00
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	24,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7,05	41,78	193,3	450,04	33
Итого за Обед		965	34,01	37,71	164,18	1142,1		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с начинкой	85	5,85	12	46,29	341,1	677,09	38,00
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	10,00
Итого за Полдник		285	7,21	13	62,29	429,2		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Тефтели мясные с соусом томатным	100	4,15	12	21,58	368	1 124	43,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1	998	20,00
	Чай с лимоном	200	0,09		20,28	79,8	483	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Ужин		680	21,99	29	135,77	982,1		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 15 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав: Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	9,7	39,74	303,3	883	56,00
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	143	921	25,00
	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		560	17,58	18,19	87,75	628,4		139
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,27	27,31	233,8	469	38,00
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995	34,00
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
	Маффин шоколадный	60	8,22	5,94	9,54	154,5	450,02	33
Итого за Обед		860	34,21	31,54	122,71	915	5900,03	182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	8,99	9,7	39,74	303,3	883	32,00
	Чай с сахаром	200			18	53,8	14 539,27	8,00
	Сырники	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		560	17,58	18,19	87,75	628,4		98
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,27	27,31	233,8	469	38,00
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	995	34,00
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
	Маффин шоколадный	60	8,22	5,94	9,54	154,5	450,02	33
Итого за Обед		860	34,21	31,54	122,71	915	5900,03	182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861	28,00
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	20,00
Итого за Полдник		260	7,16	11	65,11	368,5		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Рагу из птицы	200	22,85	9	23,28	261,9	1 071	58,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	15,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Ужин		480	30,67	12	83,51	568,1		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 16 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (закл Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Курица по-мексикански	110	19,95	10,12	3,96	200,9	1 024,14	63,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	25,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	31,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Завтрак		640	34,43	17,98	96,67	753		139,00
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
	Плов со свининой	280	5,86	17,35	25,65	283,2	543,02	53,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с яблоком	85	3,32	26,01	53,13	272	806,16	45,00
Итого за Обед		875	16,83	50,99	146,62	923,4		180,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,34	4,33	30,95	218,5	516	47,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	31,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148	5,00
	Итого за Завтрак		640	34,43	17,98	96,67	753	
Обед	Обед за родительскую плату							
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
	Плов со свининой	280	5,86	17,35	25,65	283,2	543,02	53,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Слойка с яблоком	85	3,32	26,01	53,13	272	806,16	45,00
Итого за Обед		875	16,83	50,99	146,62	923,4		180,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Завитушка с курицей	100	0,59	1	19,89	88,1	677,08	33,00
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	15,00
Итого за Полдник		300	0,73	1	39,32	181,1		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Фрикадельки мясные	75	11,81	10	0,46	140,1	112	48,00
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	10,00
Итого за Ужин		465	19,63	21	71,91	540,8		83,00

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 57
Ползунов С.В.



Утверждаю
"Социальное питание"
Е.Н.Чижова



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 17 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завт Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	250	7,51	9,25	31,53	250,3	1 013,04	60,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	15,00
	Оладьи с топпингом @	60	0,07		11,82		1 330,27	54,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
Итого за Завтрак		550	9,64	10,42	75,17	414,5		139,00
Обед								
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03	15,00
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5,27	20,01	137,8	115,03	47,00
	Паприкаш из свинины @	110	11,36	10,83	3,94	238,7	14 666	65,00
	Рис припущенный	180	4,32	4,8	35,46	264,5	512	25,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		900	25,56	28,38	112,53	929,9		182,00
Итого за день		1 450	35,2	38,8	187,7	1344,4		