

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 57  
Ползунов С.В.

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

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 2 сентября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, от 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       |            |
| 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    | 79,6           | 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      |

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 57

Ползунов С.В.

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

Е.Н.Чикова



## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 3 сентября 2026 г



Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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          |             | 160,00     |
| 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       |
| 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      |
| 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       | 68,00      |
|                                                                             | Хлеб пшеничный                                  | 40        | 4,28             | 2     | 21,4     | 109,6          | 897         | 5,00       |
|                                                                             | Напиток лимонный                                | 200       | 0,14             |       | 19,43    | 93             | 699         | 15,00      |
| Итого за Ужин                                                               |                                                 | 480       | 30,67            | 12    | 83,51    | 568,1          |             | 83,00      |

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 57  
Ползунов С.В.

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

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 4 сентября 2026 г

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

День: пятница

| Прием пищи                                                                  | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецептуры | Цена, руб. |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-------------|------------|
|                                                                             |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |             |            |
| Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК                                          |                                               |           |                  |       |          |                |             |            |
| 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 | 83,34    | 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 | 83,34    | 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       |            |
| Обед                                                                        | 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                                                                     | Полдник за родительскую плату                 |           |                  |       |          |                |             |            |
|                                                                             | Завитушка с корицей                           | 100       | 0,59             | 1     | 19,89    | 86,1           | 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 2 сентября 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 |                                                                             | 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      |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                  | 200       | 10,07            | 14     | 53,13    | 321,1                   | 998         | 20,00      |
|                  | Чай с лимоном                                                               | 200       | 0,09             |        | 20,26    | 79,8                    | 483         | 10,00      |
|                  | Хлеб пшеничный                                                              | 40        | 4,28             | 2      | 21,4     | 109,8                   | 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 3 сентября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завт 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-палша 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       |                  |       | 16       | 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-палша 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      |



Утверждаю  
"Социальное питание"  
Е.Н.Чижова

## Меню для обучающихся 12 лет и старше на 4 сентября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 г и старше (завт 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                    | 888         | 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                                                            | 65        | 3,32             | 26,01 | 53,13    | 272                     | 806,16      | 45,00      |
| Итого за Обед    |                                                                             | 875       | 16,83            | 50,99 | 146,82   | 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                    | 888         | 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                                                            | 65        | 3,32             | 26,01 | 53,13    | 272                     | 806,16      | 45,00      |
| Итого за Обед    |                                                                             | 875       | 16,83            | 50,99 | 146,82   | 923,4                   |             | 180,00     |
| Полдник          | Полдник за родительскую плату                                               |           |                  |       |          |                         |             |            |
|                  | Завитушка с корицей                                                         | 100       | 0,59             | 1     | 18,89    | 88,1                    | 677,06      | 33,00      |
|                  | Напиток лимонный                                                            | 200       | 0,14             |       | 18,43    | 93                      | 899         | 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      |



Утверждаю  
ОО "Социальное питание"  
Е.Н.Чикова

## Меню для обучающихся 12 лет и старше на 5 сентября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав: 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       | 0,08             | 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                | 1,18  | 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  |
|                  | Полукош 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                  |             |        |