

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 19 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Недели: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Каша (пшено,рис) жидкая	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	48,00
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	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	10,00
Итого за Завтрак		505	16,44	16,88	68,15	487,8		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак								
	Каша (пшено,рис) жидкая	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	48,00
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	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	10,00
Итого за Завтрак		505	16,44	16,88	68,15	487,8		128,00
Обед								
	Суп "Детский"	200	4,47	10,17	18	136,2	1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом	110	5,46	8,2	1,54	174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998	28,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
	Итого за Обед		730	26,8	26,66	113,85	820,8	
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп "Детский"	200	4,47	10,17	18	136,2	1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом	110	5,46	8,2	1,54	174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998	28,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
	Итого за Обед		730	26,8	26,66	113,85	820,8	
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938	23,00
	Молоко	200	5,8	6	9,4	120	920	25,00
Итого за Полдник		275	10,52	11	59,35	380,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9	20	15,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	56,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Итого за Ужин		540	18,98	34	70,46	652,2	

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 20 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак	Курица по-сицилийски	110	9,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512	30,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак		590	18,99	16,06	81	634,6		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Курица по-сицилийски	110	9,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512	30,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак		590	18,99	16,06	81	634,6		128,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
	Фигурки рыбные	100	14,64	11,29	7,23	279,1	1 699,05	48,00
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317	35,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	26	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,5	72,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		760	25,7	24,52	100,72	806,3		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Борщ с капустой и картофелем, фигурки рыбные	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317	35,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	26	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,5	72,8	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		760	25,7	24,52	100,72	806,3		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с свежей капустой	100	31,92	29	2,75	397,3	1 183	28,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	20,00
Итого за Полдник		300	32,08	29	26,63	496,4		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек мясной рубленый	75	5,83	7	11,99	182,6	827	41,00
	Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999	25,00
	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
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		535	16,61	15	90,68	601,2		83,00

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

Рацион: Маню для детей 7-11 лет (завтрак, об. Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	12,98	34,51	292,2	1 133,01	65,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Оладьи с топпингом	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
Итого за Завтрак		515	16,17	17,72	73,83	527,4		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	12,98	34,51	292,2	1 133,01	65,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Оладьи с топпингом @	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
Итого за Завтрак		515	16,17	17,72	73,83	527,4		128,00
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5,07	11,08	96,7	1 175	47,00
	Нагетсы куриные	100	13,33	10,97	25	180	1 027,81	48,00
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02	20,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	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	24,81	26,48	112,2	711,3		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5,07	11,08	96,7	1 175	47,00
	Нагетсы куриные	100	13,33	10,97	25	180	1 027,81	48,00
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02	20,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	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	24,81	26,48	112,2	711,3		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная	100	6,47	9	57,5	342,6	767	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник		300	6,47	9	79,9	437,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек куриный	80	16,81	18	8,11	263,3	557	46,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,47	3	38,71	212,7	516	20,00
	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
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		510	30,96	24	103,62	753		83,00

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 22 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед, ужин) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850	38,00
	Пудинг творожно-манный	100	12,36	9,22	16,01	204,5	1 073,17	47,00
	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	18,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		500	19,03	16,7	69,38	522,5		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850	38,00
	Пудинг творожно-манный	100	12,36	9,22	16,01	204,5	1 073,17	47,00
	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	18,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		500	19,03	16,7	69,38	522,5		128,00
Обед	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00
	Пельмени отварные с маслом	200	14,3	18,21	42,4	399,2	1 454,11	58,00
	Морс ягодный	200	0,24		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		770	26,69	26,77	102,14	808,6		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00
	Пельмени отварные с маслом	200	14,3	18,21	42,4	399,2	1 454,11	58,00
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Итого за Обед		770	26,69	26,77	102,14	808,6		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с начинкой	60	5,85	12	46,29	341,1	677,09	41,00
Итого за Полдник		200			14,97	59,9	828	7,00
Итого за Полдник		260	5,85	12	61,26	401		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1	907	53,00
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	284,6	512	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 186	5,00
Итого за Ужин		520	23,06	17	77,92	677,1		83,00

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 23 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак	Голубцы ленивые с соусом	110	7,04	13,53	10,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
Итого за Завтрак		590	17,05	19,62	82,9	589,7		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Голубцы ленивые с соусом	110	7,04	13,53	10,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
Итого за Завтрак		590	17,05	19,62	82,9	589,7		128,00
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины @	110	11,36	11,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	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	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		770	26,95	24,39	104,09	817		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины @	110	11,36	11,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	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	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Итого за Обед		770	26,95	24,39	104,09	817		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Пицца с курицей и консервированными овощами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506	41,00
Итого за Полдник		300	12,62	11	42,8	457,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Котлета Домашняя	80	12,44	10	12,79	248	661	48,00
	Салат из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959	25,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
Итого за Ужин		500	20,57	20	75,65	610,1		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 19 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав: Неделя: 1

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 (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	17,07	42,79	270,3	848	59,00
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике, 125 гр.	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	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	10,00
Итого за Завтрак		555	18,23	21,15	78,85	555,4		139,00
Обед								
	Суп "Детский"	250					1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом томатным	110	10,46	9,2		174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998	30,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	20	
Итого за Обед		620	35,41	25,15	148,2	1001		182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша (пшено,рис) жидкая	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	49,00
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	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	10,00
Итого за Завтрак		505	16,44	16,88	68,15	487,8		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп "Детский"	250					1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом томатным	110	10,46	9,2		174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998	30,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	20
Итого за Обед		620	35,41	25,15	148,2	1001		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	936	23,00
	Молоко	200	5,8	6	9,4	120	920	25,00
Итого за Полдник		275	10,52	11	59,35	380,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Свекла отварная с маслом	100	1,48	8	10,32	115,9	20	15,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	56,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 186	7,00
Итого за Ужин		540	18,98	34	70,46	652,2		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 20 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав: Неделя: 1

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							
	Курица по-сицилийски	110	10,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	180	3,6	4	29,55	220,4	512	41,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак		620	20,71	16,86	86,91	678,7		139,00
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021	47,00
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05	48,00
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317	37,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	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	60	3	7,8	31,2	198	1 870	20	
Итого за Обед		850	29,62	45,1	136,34	1059,4		182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Курица по-сицилийски	110	10,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512	30,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак		590	19,99	16,06	81	634,6		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021	47,00
	Фигурки рыбные	100	14,64	21,29	7,23	279,1	1 699,05	48,00
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317	37,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	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	60	3	7,8	31,2	198	1 870	20	
Итого за Обед		850	29,62	45,1	136,34	1059,4		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с свежей капустой	100	31,92	29	2,75	397,3	1 183	28,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	20,00
Итого за Полдник		300	32,08	29	26,63	496,4		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек мясной рубленый	75	5,83	7	11,99	182,6	827	41,00
	Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999	25,00
	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
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		535	16,61	15	90,68	601,2		83,00
Итого за день		1 470	50,33	61,95	223,25	1738,1		



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 21 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав) Неделя: 1

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							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	250	11,64	16,23	43,14	365,3	1 133,01	76,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Оладьи с топпингом	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
Итого за Завтрак		565	18,5	20,97	62,46	600,5		139,00
Обед								
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6,34	13,85	120,9	1 175	47,00
	Нагетсы куриные	100	13,5	10	14	201	14 572	48,00
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02	24,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	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
	Завитушка с корицей	75	5,85	5,48	198,89	881,3	1 668	33,00
Итого за Обед		965	32,26	33,87	308,57	1679,1		182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	12,98	34,51	292,2	1 133,01	65,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Оладьи с топпингом	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
Итого за Завтрак		515	16,17	17,72	73,83	527,4		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6,34	13,85	120,9	1 175	47,00
	Нагетсы куриные	100	13,5	10	14	201	14 572	48,00
	Орзотто с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	911,02	24,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	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
	Завитушка с корицей	75	5,85	5,48	198,89	881,3	1 668	33,00
Итого за Обед		965	32,26	33,87	308,57	1679,1		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник		300	8,47	9	79,9	437,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек куриный	80	16,81	18	8,11	263,3	557	48,00
	Кага гречневая рассыпчатая	150	6,47	3	38,71	212,7	518	20,00
	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
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		510	30,96	24	103,62	763		83,00



Меню для обучающихся 12 лет и старше на 22 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (зав: Неделя: 1

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 овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	10,92	35,99	276,8	850	55,00
	Сырники с начинкой	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 086,18	41,00
	Джем порционный, 20 гр	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	18,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		560	16,63	18,24	79,72	564,3		139,00
Обед								
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00
	Пельмени отварные с маслом	300	21,62	23,5	38,6	462,4	1 454,01	68,00
	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
Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6,12	33,72	171,7	450,19	32,00	
Итого за Обед		870	40,23	38,06	141,3	1029,1	5372,27	182,00
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850	38,00
	Пудинг творожно-манный	100	12,98	8,22	16,01	204,5	1 073,17	47,00
	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	18,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		500	19,65	16,7	69,38	522,5		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00
	Пельмени отварные с маслом	300	21,62	23,5	38,6	462,4	1 454,01	68,00
	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
Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6,12	33,72	171,7	450,19	32,00	
Итого за Обед		870	40,23	38,06	141,3	1029,1	5372,27	182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с начинкой	60	5,85	12	46,29	341,1	677,09	41,00
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	7,00
Итого за Полдник		260	5,85	12	61,26	401		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1	907	53,00
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	512	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
Итого за Ужин		520	23,06	17	77,92	677,1		83,00

Меню для обучающихся 12 лет и старше на 23 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (закл Неделя: 1

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							
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,04	13,53	11,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516	41,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
	Итого за Завтрак	620	18,32	20,49	90,09	633,3		139,00
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины	110	11,36	10,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	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	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
	Блинчик с клубникой	80	4,34	9,69	30,31	225,8	1 687,03	18,00
Итого за Обед	880	32,01	33,88	140,31	1086,9		182,00	
Завтрак	ЗАВТРАК за родительскую плату							
	Голубцы ленивые с соусом	110	7,04	13,53	10,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
	Итого за Завтрак	590	17,05	19,62	82,9	589,7		128,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины	110	11,36	10,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	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	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
	Блинчик с клубникой	80	4,34	9,69	30,31	225,8	1 687,03	18,00
	Итого за Обед	880	32,01	33,88	140,31	1086,9		182,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Пицца с курицей и консервированными овощами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506	41,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Итого за Полдник	300	12,62	11	42,8	457,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Котлета Домашняя	80	12,44	10	12,79	248	661	48,00
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,48	188,7	959	25,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Итого за Ужин	500	20,57	20	75,65	610,1		83,00

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 67
Ползунов С.В.



Утверждаю
"Социальное питание"
Е.Н.Чижова

Меню для обучающихся 12 лет и старше на 24 октября 2026 г

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (закл

Неделя: 1

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 овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	8,73	28,79	221,4	850	64,00
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05	55,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	10,00
	Батон	40	2	1,16	16,68	104,3	693	10,00
Итого за Завтрак		500	14,94	16,36	105,61	639		139,00
Обед								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5,07	13,82	109,3	1 058	47,00
	Жаркое по-домашнему	300	19,84	18	34,12	390	893,01	105,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	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		760	27,98	25,5	99,9	751,3		182,00
Итого за день		1 260	42,92	41,86	205,51	1390,3		