



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Макаронные изделия отварные	150	6	4	28	200	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		520	27	19	95	756	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	140	16	20	6	284	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		585	33	25	91	752	
Итого за день		585	33	25	91	752	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рагу из свинины	230	15	21	20	380	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Огурцы свежие	30				3	
Итого за Обед		550	19	21	86	675	
Итого за день		550	19	21	86	675	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гуляш из мяса птицы	140	13	12	6	200	311
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Рис припущенный	180	4	3	45	227	202
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		650	24	18	130	808	
Итого за день		650	24	18	130	808	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	11	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	30				3	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Итого за Обед	570	24	15	65	581	
Итого за день		570	24	15	65	581	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Рис припущенный	150	4	3	37	189	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Итого за Обед	540	22	15	105	717	
Итого за день		540	22	15	105	717	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бризоль	100	20	28		333	559
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	150	3	5	19	131	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Огурцы свежие	30				3	
	Итого за Обед	550	31	36	68	725	
Итого за день		550	31	36	68	725	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлеты припущенные из мяса птицы	100	15	19	10	223	189
	Макаронные изделия отварные	150	6	4	28	200	626
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Обед	580	28	26	105	757	
Итого за день		580	28	26	105	757	

Рацион: начальная школа с 01.09.2025 Неделя: 2

День: четверг

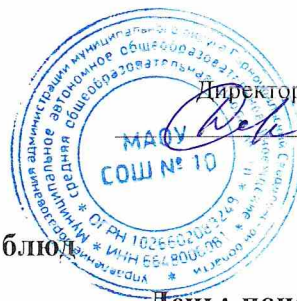
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов	230	18	24	29	487	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	30				3	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		530	25	27	83	768	
Итого за день		530	25	27	83	768	

Рацион: начальная школа

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	11	210	235
Обед	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		580	27	18	66	620	
Итого за день		580	27	18	66	620	
Итого за период		5 655	260	220	894	7159	
Среднее значение за период			26	22	89,4	715,9	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	50				6	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		650	32	23	116	905	
Итого за день		650	32	23	116	905	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	17	21	6	305	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	50	1		2	12	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		690	39	28	116	907	
Итого за день		690	39	28	116	907	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рагу из свинины	280	18	26	25	463	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Огурцы свежие	50				6	
	Итого за Обед	640	24	27	101	810	
Итого за день		640	24	27	101	810	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рис припущенный	200	5	4	50	253	202
	Гуляш из мяса птицы	150	14	13	6	215	311
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Обед	700	28	21	145	898	
Итого за день		700	28	21	145	898	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	220	4	5	10	191	643
	Хлеб из пшен.муки в/с	40	3		20	98	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Огурцы свежие	30				3	
	Напиток "Витощка"	200			19	80	
Итого за Обед		640	30	21	73	697	
Итого за день		640	30	21	73	697	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523
	Рис припущенный	200	5	4	50	253	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Помидоры свежие	30			1	7	
Итого за Обед		630	29	22	130	893	
Итого за день		630	29	22	130	893	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бризоль	110	23	31		366	559
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	200	4	6	25	175	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Огурцы свежие	50				6	
Итого за Обед		650	37	41	84	854	
Итого за день		650	37	41	84	854	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	50	1		2	12	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	15	4	4		53	
Итого за Обед		685	35	30	126	917	
Итого за день		685	35	30	126	917	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Плов	260	20	27	33	551	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Огурцы свежие	50				6	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		600	29	31	97	884	
Итого за день		600	29	31	97	884	

Рацион: Льготники с 01.09.2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Картофельное пюре	220	4	5	10	191	643
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	40	3		20	98	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Помидоры свежие	30			1	7	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед		640	30	21	74	701	
Итого за день		640	30	21	74	701	
Итого за период		6 525	313	265	1062	8466	
Среднее значение за период			31,3	26,5	106,2	846,6	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Родительская плата

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Огурцы свежие	30				3	
	Итого за Обед	560	24	19	88	728	
Итого за день		560	24	19	88	728	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	17	21	6	305	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Помидоры свежие	50	1		2	12	
	Итого за Обед	620	31	24	88	733	
Итого за день		620	31	24	88	733	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рагу из свинины	280	18	26	25	463	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Огурцы свежие	50				6	
	Итого за Обед	640	24	27	101	810	
Итого за день		640	24	27	101	810	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Гуляш из мяса птицы	150	14	13	6	215	311
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Помидоры свежие	50	1		2	12	
	Рис припущенный	200	5	4	50	253	202
	Итого за Обед	650	21	17	118	729	
Итого за день		650	21	17	118	729	

Рацион: Родительская плата**Неделя: 1****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	220	4	5	10	191	643
	Хлеб из пшен.муки в/с	40	3		20	98	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Огурцы свежие	30				3	
	Напиток "Витощка"	200			19	80	
Итого за Обед		640	30	21	73	697	
Итого за день		640	30	21	73	697	

Рацион: Родительская плата**Неделя: 2****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бифштекс по-домашнему	110	15	14	15	306	523
	Рис припущенный	200	5	4	50	253	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Помидоры свежие	30			1	7	
Итого за Обед		560	21	18	102	719	
Итого за день		560	21	18	102	719	

Рацион: Родительская плата**Неделя: 2****День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бризоль	110	23	31		366	559
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	200	4	6	25	175	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Огурцы свежие	50				6	
Итого за Обед		580	29	37	56	680	
Итого за день		580	29	37	56	680	

Рацион: Родительская плата**Неделя: 2****День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Помидоры свежие	50	1		2	12	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	5	1	1		18	
Итого за Обед		615	27	26	98	743	
Итого за день		615	27	26	98	743	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Плов	260	20	27	33	551	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	5			3	12	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Огурцы свежие	50				6	
Итого за Обед		530	21	27	69	710	
Итого за день		530	21	27	69	710	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Картофельное пюре	220	4	5	10	191	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Помидоры свежие	30			1	7	
Итого за Обед		575	23	18	48	539	
Итого за день		575	23	18	48	539	
Итого за период		5 970	251	234	841	7088	
Среднее значение за период			25,1	23,4	84,1	708,8	