



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Поджарка из свинины	100	16	22	4	369	512
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
Итого за Завтрак		530	26	27	87	831	
Итого за день		530	26	27	87	831	

(лист 2)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица тушеная с морковью	130	15	18	6	264	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	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	
	Апельсин	100	1		8	43	
Итого за Завтрак		665	31	21	105	775	
Итого за день		665	31	21	105	775	

(лист 3)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рагу из свинины	240	15	22	21	397	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Огурец соленый	40			1	5	
Итого за Завтрак		565	19	22	86	684	
Итого за день		565	19	22	86	684	

(лист 4)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100	13	15	5	227	597
	Рис припущенный	150	3	3	26	195	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	

Итого за Завтрак	540	22	21	105	776	
Итого за день	540	22	21	105	776	

(лист 5)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
Итого за Завтрак		550	27	18	65	613	
Итого за день		550	27	18	65	613	

(лист 6)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш(свинина)	120	13	22	4	287	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	37	213	196
	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	
	Апельсин	100	1		8	43	
Итого за Завтрак		630	27	24	103	786	
Итого за день		630	27	24	103	786	

(лист 7)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бризоль	100	20	28		333	559
	Овощи тушеные	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	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Завтрак		540	28	33	92	783	
Итого за день		540	28	33	92	783	

(лист 8)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты припущенные из мяса птицы	100	15	19	10	223	189
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Апельсин	100	1		8	43	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Завтрак		675	30	27	115	822	
Итого за день		675	30	27	115	822	

(лист 9)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
	Огурец соленый	40			1	5	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		540	25	27	84	770	
Итого за день		540	25	27	84	770	

(лист 10)

Рацион: начальная школа с 01.12.2025 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	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	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		560	29	20	66	634	
Итого за день		560	29	20	66	634	
Итого за период		5 795	264	240	908	7474	
Среднее значение за период			26,4	24	90,8	747,4	



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Поджарка из свинины	110	18	24	4	406	512
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		580	34	32	97	958	
Итого за день		580	34	32	97	958	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Апельсин	100	1		8	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		735	39	27	120	926	
Итого за день		735	39	27	120	926	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рагу из свинины	300	19	28	26	496	263
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Огурец соленый	40			1	5	
Итого за Завтрак		645	25	28	101	830	
Итого за день		645	25	28	101	830	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный	180	4	4	31	234	202
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	110	14	17	5	250	597
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		760	31	25	116	870	
Итого за день		760	31	25	116	870	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
Итого за Завтрак		610	30	21	73	694	
Итого за день		610	30	21	73	694	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш(свинина)	130	14	24	4	311	260
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	3	49	283	196
	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	
	Апельсин	100	1		8	43	
Итого за Завтрак		720	35	31	125	964	
Итого за день		720	35	31	125	964	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
Итого за Завтрак		610	36	40	100	903	
Итого за день		610	36	40	100	903	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	40	3		20	98	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Апельсин	100	1		8	43	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		715	33	28	125	896	
Итого за день		715	33	28	125	896	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

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	
Огурец соленый	50			1	7	
Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Обед	600	29	31	98	885	
Итого за день	600	29	31	98	885	

Рацион: дети с 12 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Котлета рыбная (горбуша)	110	18	13	12	231	235
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	45	4		23	110	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	15	1		6	30	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		610	30	20	93	756	
Итого за день		610	30	20	93	756	
Итого за период		6 585	322	283	1048	8682	
Среднее значение за период			32,2	28,3	104,8	868,2	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816828

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 24.06.2025 по 24.06.2026