

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО «КУЛИНАР»



Т.Н.Зенич

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11**

**ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

**С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 09.01.2025 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ «СШ № 86»



Малышева М. М.

« 09 » 01 2025г.

г. Красноярск 2025



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

1 неделя

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 250	250	10,54	13,61	52,19	374,37	173
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	21,67	26,98	89,4	683,16	
		Стоимость рациона		101,28руб.			
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	52
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 250/10	260	4,63	7,66	11,45	134,22	88,27
	Котлеты домашние 80	80	6,62	11,65	6,3	156,88	271,06
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	940	28,27	40,29	124,75	939,34	
		Стоимость рациона		151,90руб.			
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1840	58,27	76,63	287,39	2034,3	
		Стоимость рациона		75,95руб.			

Зав.производством \_\_\_\_\_

8604

ООО "КУЛИНАР"



**Менюготавливаемых блюд**

**При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов**

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

2неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Соус сметанный с томатом30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,04</b>	<b>19,61</b>	<b>127,44</b>	<b>771,98</b>	
<b>Стоимость рациона</b>			<b>81,89руб.</b>				
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	72,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	110	9,57	14,51	9,64	207,91	462,05
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,82	47	482,02
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,24</b>	<b>33,3</b>	<b>127,36</b>	<b>947,18</b>	
<b>Стоимость рациона</b>			<b>122,82руб.</b>				
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,91</b>	<b>7,53</b>	<b>91,96</b>	<b>488,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>64,19</b>	<b>60,44</b>	<b>346,76</b>	<b>2207,66</b>	
<b>Стоимость рациона</b>			<b>61,41руб.</b>				

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38	
		Стоимость рациона		101,28руб.			
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	33,08	32,78	148,64	1050,45	
		Стоимость рациона		151,90руб.			
<b>Полдник</b>							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	12,47	7,57	56,54	347,65	
	Итого за день	1 830	67,92	66,16	290,73	2067,48	
		Стоимость рациона		75,95руб.			

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углево		
<b>Завтрак</b>							
	Голень запеченная	90	19,01	19,01	0,43	246,75	442,07
	Соус томатный 30	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароньы отварные с томатом 180	180	6,96	5,21	41,74	242,07	8,77
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	30,49	26,95	80,88	689,24	
Стоимость рациона			101,28руб.				
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,28	7,06	19,78	151,25	101,05
	Котлета куриная (фарш курин) 80	80	9,94	12,35	3,76	165,82	220,59
	Соус сметанный 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Овощи запеченные 180	180	2,83	23,46	18,81	300,35	189,05
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	930	24,06	52,09	95,91	902,49	
Стоимость рациона			151,90руб.				
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с сахаром и лимоном	210	0,09	0,01	15,27	63,25	11,24
	Итого за Полдник	360	8,16	9,34	77,25	427,26	
	Итого за день	1840	62,71	88,38	254,04	2018,99	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав. производством \_\_\_\_\_

ООО "КУЛИНАР"



**Менюготавливаемых блюд**

**При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов**

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

1неделя День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п\ф	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294,14
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Батон йодированный 40	40	3,04	1,1	20,56	105	28,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	535	17,95	22,38	110,18	722,31	
Стоимость рациона			101,28руб.				
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	1,63	3,87	9,75	79,93	39,03
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100	100	0,39	5,05	4,2	64,04	274,08
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	930	14,74	22,21	111,62	711,85	
Стоимость рациона			151,90руб.				
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Итого за Полдник	350	7,32	12,14	78,02	450,94	
	Итого за день	1830	46,65	53,08	311,76	1881,83	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством \_\_\_\_\_



**Меню приготавливаемых блюд**

**При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов**

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

1 неделя День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный 40	40	1,24	0,08	2,6	16	8014,1
	Масло сливочное порционное 10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	9
	Макароны с сыром 1/250	250	15,37	10,5	61,34	403,04	204
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	20,73	19,9	100,84	669,83	
Стоимость рациона		101,28руб.					
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	7	9	26,98	199,6	93,09
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Итого за Обед	920	31	35,41	118,46	859,52	
Стоимость рациона		151,90руб.					
<b>Полдник</b>							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	52,58	61,48	273,15	1846,76	
Стоимость рациона		75,95руб.					

Зав.производством \_\_\_\_\_ 

ООО "КУЛИНАР"

Утверждено

Дата



**Менюготавливаемых блюд**  
**При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты**  
**изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов**

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

2неделя    День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углево		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250	250	5,89	9,81	41,56	278,75	174,05
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	555	18,56	20,37	78,85	578,42	
		Стоимость рациона			101,28руб.		
<b>Обед</b>							
	Салат морковный 100	100	0,73	4,25	3,89	57,5	52,1
	Борщ из капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	1,82	3,61	9,03	76,34	82,27
	Плов из птицы 250	250	18,05	23,24	34,36	419,11	291,3
	Компот из свежих яблок 200	200	0,14	0,14	13,51	56,82	342
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 30	30	2,34	0,16	14,4	71,1	28
	Итого за Обед	890	26,38	31,84	95,01	779,87	
		Стоимость рациона			151,90руб.		
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с яблоками 150	150	8,07	9,33	61,98	364,01	421
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	350	9,89	10,75	75,72	439,66	
	Итого за день	1795	54,83	62,96	249,58	1797,95	
		Стоимость рациона			75,95руб.		

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

2неделя

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Котлета куриная п/ф 70	90	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 60	60	4,56	1,7	30,84	157	28,12
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,49	0,78	2,15	17,75	331
	Итого за Завтрак	570	23,04	19,61	127,44	771,98	
Стоимость рациона		101,28руб.					
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной 100	100	1,66	7,11	9,37	107,9	72,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,21	5,06	19,28	155,88	102,04
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	110	9,57	14,51	9,64	207,91	462,05
	Картофель отварной 180	180	3,8	5,82	30,41	189,49	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,82	47	482,02
	Итого за Обед	930	28,24	33,3	127,36	947,18	
Стоимость рациона		151,90руб.					
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 150	150	12,65	7,5	80,7	440,71	424,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	12,91	7,53	91,96	488,5	
	Итого за день	1850	64,19	60,44	346,76	2207,66	
Стоимость рациона		75,95руб.					

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

2неделя

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Кукуруза консервированная	40	0,86	1,25	4,36 #	32,43	446,01
	Макароны с сыром 250	250	17,61	20,45	54,21	352,1	293,03
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	Итого за Завтрак	550	26,14	31,87	98,19	660,76	
Стоимость рациона			101,28руб.				
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	4,61	4,9	16,7	129,98	96,05
	Гуляш из курицы 100	100	12,44	12,49	1,63	169,03	290,1
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02
	Итого за Обед	920	31,17	36,25	106,05	796,35	
Стоимость рациона			151,90руб.				
<b>Полдник</b>							
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	350	10,85	6,17	53,85	317,41	
	Итого за день	1 820	68,16	74,29	258,09	1774,52	
Стоимость рациона			75,95руб.				

Зав.производством \_\_\_\_\_





### Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

2неделя

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014,04
	Омлет натуральный 150	150	16,06	14,48	3,21	207,55	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,25
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Завтрак	550	22,91	16,94	61,99	495,13	
		Стоимость рациона		101,28руб.			
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной 100	100	1,77	4,13	12,11	93,67	72,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	250	3,59	4,33	25,99	157,65	103,09
	Рыба запеченная в сметаном соусе 100	100	13,45	10,71	4,45	168,45	232,01
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	Хлеб пшеничный 40	40	2,66	0,28	17,22	82,25	28,26
	Итого за Обед	920	28,8	28,72	139,51	961,62	
		Стоимость рациона		151,90руб.			
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 150	150	7,12	12,12	66,97	405,53	456,04
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	350	7,38	12,15	78,23	453,32	
	Итого за день	1820	59,09	57,81	279,73	1910,07	
		Стоимость рациона		75,95руб.			

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 12 лет и старше

2неделя

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	4,01	
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 250	250	10,86	16,73	48,26	387,91	173,12	
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06	
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1	
	Итого за Завтрак	550	22,37	25,81	85,55	669,38		
	Стоимость рациона		101,28руб.					
<b>Обед</b>								
	Салат Осенний 100	100	0,75	5,2	6,53	78,82	30,04	
	Суп из овощей со сметаной 260	260	1,74	3,76	9,09	77,73	99,04	
	Биточек из говядины 80	80	13,02	14,76	13,07	236,96	404,27	
	Соус томатный 30	30	0,31	1,82	2,15	26,46	364,03	
	Рис припущенный с овощами 180	180	4,15	4,9	39,47	219,33	415,05	
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,72	3,46	37,25	152,06	402	
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04	
	Хлеб пшеничный 40	40	1,52	0,16	9,84	47	482,02	
	Итого за Обед	940	25,51	34,66	137,22	937,36		
	Стоимость рациона		151,90руб.					
<b>Полдник</b>								
	Печенье 50	50	10,25	5,75	33	225		
	Чай с молоком 200	200	2,9	3,2	19,67	119,85	11,04	
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
	Итого за Полдник	350	13,55	9,35	62,47	391,85		
	Итого за день	1840	61,43	69,82	285,24	1998,59		
	Стоимость рациона		75,95руб.					

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет		1 неделя			День: 1		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 200	200	8,43	10,89	41,75	299,5	200,09
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,56</b>	<b>24,26</b>	<b>78,96</b>	<b>608,29</b>	
		Стоимость рациона 74,05руб					
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,62	64,74	18,04
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	3,74	6,19	9,25	108,41	88,25
	Котлеты домашние 70	70	5,79	10,19	5,51	137,27	271,07
	Соус томатный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>23,28</b>	<b>27,83</b>	<b>102,13</b>	<b>758,75</b>	
		Стоимость рациона 111,07руб					
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная 100	100	7,51	14,9	53,02	383,76	770
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,77</b>	<b>14,93</b>	<b>64,28</b>	<b>431,55</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 580</b>	<b>50,61</b>	<b>67,02</b>	<b>245,37</b>	<b>1 798,59</b>	
		Стоимость рациона 55,53руб					

Зав.производством \_\_\_\_\_



ООО "КУЛИНАР"



**Менюготавливаемых блюд**

**При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов**

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет		1неделя			День: 3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200	200	8,69	13,38	38,61	310,32	173,11
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>22,46</b>	<b>75,9</b>	<b>591,79</b>	
		<b>Стоимость рациона 74,05руб</b>					
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Биточек из говядины 70	70	11,4	12,92	11,44	207,34	404,26
	Соус сметанный с томатом 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,94</b>	<b>26,72</b>	<b>130,95</b>	<b>906,6</b>	
		<b>Стоимость рациона 111,07руб</b>					
<b>Полдник</b>							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>8,37</b>	<b>5,27</b>	<b>43,34</b>	<b>257,65</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>56,51</b>	<b>54,45</b>	<b>250,19</b>	<b>1756,04</b>	
		<b>Стоимость рациона 55,53руб</b>					

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углево		
<b>Завтрак</b>							
	Голень запеченая 70	70	14,78	14,78	0,34	191,92	442,06
	Соус томатный 30	30	0,47	1,21	1,91	20,53	371,03
	Макароны отварные с томатом 150	150	5,8	4,35	34,78	201,73	8,76
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,2	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 50	50	25,1	21,86	73,83	594,07	338
	Итого за Завтрак	500	25,1	21,86	73,83	594,07	
		Стоимость рациона		74,05руб			
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 60	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200	200	3,42	5,65	15,82	121	101
	Котлета куриная 70	70	10,72	13,33	4,13	179,13	220,59
	Соус сметанный 20	20	0,21	1,21	1,44	17,64	364,05
	Овощи запеченные 150	150	2,83	23,46	18,81	300,35	189,04
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	21,72	46,76	86,84	832,23	
		Стоимость рациона		111,07руб			
<b>Полдник</b>							
	Булочка сдобная с повидлом	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Полдник	300	8,33	9,36	73,24	411,8	
	Итого за день	1 570	55,15	77,98	233,91	1838,1	
		Стоимость рациона		55,53руб			

Зав.производством \_\_\_\_\_

ООО "КУЛИНАР"



**Менюготавливаемых блюд**

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ:** пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет		1				День: 5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п\ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,89	1,36	3,6	30,67	372,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,61</b>	<b>13,29</b>	<b>115,88</b>	<b>681,78</b>	
Стоимость рациона 74,05руб							
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25
	Рыба, тушеная в томате с овощами 90	90	0,35	4,55	3,78	57,64	274,05
	Пюре картофельное 150	150	3,2	7,07	21,43	162,54	362
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>13,52</b>	<b>19,8</b>	<b>101,24</b>	<b>640,58</b>	
Стоимость рациона 111,07руб							
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,32</b>	<b>12,14</b>	<b>78,02</b>	<b>450,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>44,45</b>	<b>45,23</b>	<b>295,14</b>	<b>1773,3</b>	
Стоимость рациона 55,53руб							

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет

2неделя День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углевод			
<b>Завтрак</b>								
	Яйца вареные 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209	
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15	
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200	200	4,72	7,85	33,25	223	174,06	
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06	
	Батон йодированный 50	50	3,85	1,5	25,75	134,48	28,1	
	Итого за Завтрак	500	16,23	16,93	70,54	504,47		
		Стоимость рациона	74,05руб					
<b>Обед</b>								
	Салат морковный 60	60	0,73	4,25	3,89	57,5	52,09	
	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10	210	1,94	4,81	12,46	101,5	82,25	
	Плов из птицы 200	200	14,44	18,59	27,49	335,29	291	
	Компот из свежих яблок 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03	
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28	
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06	
	Итого за Обед	730	27,31	27,42	95,64	745,73		
		Стоимость рациона	111,07руб					
<b>Полдник</b>								
	Булочка сдобная с яблоками 100	100	8,07	9,33	61,98	364,01	493,02	
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378	
	Итого за Полдник	300	9,89	10,75	75,72	439,66		
	Итого за день	1 530	53,43	55,1	241,9	1 689,86		
		Стоимость рациона	55,53руб					

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
2неделя <b>День: 2</b>							
Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета куриная п/ф 70	70	11,64	4,96	43,8	266,39	294
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 40	40	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Рис припущенный с овощами 150	150	4,15	4,9	39,47	219,33	415,01
	Соус сметанный с томатом 30	30	0,78	2,01	3,18	34,22	371,02
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>21,08</b>	<b>20,04</b>	<b>113,13</b>	<b>712,14</b>	
Стоимость рациона			<b>74,05руб</b>				
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы 60	60	1	4,27	5,67	64,74	18,04
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102
	Тефтели (2 вариант) с соусом томатным (24г)	90	7,83	11,87	7,89	170,11	462
	Картофель отварной 150	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>22,26</b>	<b>23,71</b>	<b>114,88</b>	<b>790,28</b>	
Стоимость рациона			<b>111,07руб</b>				
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя 100	100	8,43	4,67	53,65	289,48	424,02
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,69</b>	<b>4,7</b>	<b>64,91</b>	<b>337,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>53</b>	<b>42,64</b>	<b>312,11</b>	<b>1874,85</b>	
Стоимость рациона			<b>55,53руб</b>				

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет		2неделя			День: 3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная отварная 40	40	0,86	1,25	4,36	32,43	446,01
	Макароны с сыром 220	220	13,57	9,49	54,29	358,32	204
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Батон йодированный 30	30	2,31	0,9	15,5	80,69	28,08
	Итого за Завтрак	500	19,29	13,26	92,95	571,4	
Стоимость рациона 74,05руб							
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая 60	60	0,6	4,2	5,1	34,2	604,02
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96
	Гуляш из курицы 90	90	13,53	10,75	4,29	165,48	310
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	6,97	5,44	31,47	202,45	259,01
	Сок фруктовый 200	200	0,3	0,1	11,8	52	442,05
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,48	15,86	79,2	481,06
	Итого за Обед	770	30,07	24,89	96,28	708,41	
Стоимость рациона 111,07руб							
<b>Полдник</b>							
	Печенье 30	30	6,15	3,45	19,8	135	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за Полдник	330	6,75	3,87	40,65	227,41	
	Итого за день	1 600	56,11	42,02	229,88	1507,22	
Стоимость рациона 55,53руб							

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ:** пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет

2неделя День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша молочная "Дружба"200	200	5,71	11,05	31,94	250,9	327,02
	Батон йодированный 50	50	3,80	1,37	25,7	131,25	28,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	Итого за Завтрак	500	17,17	20	69,23	532,37	
		Стоимость рациона		74,05руб			
<b>Обед</b>							
	Салат Осенний 60	60	0,45	3,12	3,92	47,29	30,03
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8,02	5,58	12,6	133,02	93
	Рагу из свинины 200	200	9,14	60,22	19,54	657,73	263,01
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,03
	хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,36	0,66	29,64	118,8	481,05
	Итого за Обед	760	24,72	70,03	103,6	1 128,78	
		Стоимость рациона		111,07руб			
<b>Полдник</b>							
	Булочка с повидлом 100	100	6,58	10,57	56,94	324	400,5
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Итого за Полдник	300	8,4	11,99	70,68	399,65	
	Итого за день	1 560	50,34	102,15	243,51	2060,8	
		Стоимость рациона		55,53руб			

Зав.производством \_\_\_\_\_



### Меню приготовляемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2025 7-11 лет

2 неделя **День: 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный 30	30	0,93	0,06	1,95	12	8014
	Омлет натуральный 120	120	11,1	17,96	2,07	214,5	210
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376
	Батон йодированный 70	70	5,32	1,98	35,98	183,17	28,04
	Яблоко свежее 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17,95</b>	<b>20,42</b>	<b>60,85</b>	<b>502,08</b>	
	<b>Стоимость рациона</b>		<b>74,05руб</b>				
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной 60	60	0,95	3,66	5,8	61,52	46
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 200	200	2,87	3,46	20,79	126,12	103
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	16,26	9,04	6,13	171,69	232
	Пюре картофельное 150	150	3,4	2,51	23,81	131,82	128
	Напиток Витаминный	200	0,18	0,04	29	140	473
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,3	0,6	19,82	99	481,04
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>29,52</b>	<b>18,74</b>	<b>120,88</b>	<b>800,3</b>	
	<b>Стоимость рациона</b>		<b>111,07руб</b>				
<b>Полдник</b>							
	Коржик ароматный 100	100	7,12	12,12	66,97	405,53	456,03
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377,06
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>12,15</b>	<b>78,23</b>	<b>453,32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 600</b>	<b>54,85</b>	<b>51,35</b>	<b>259,96</b>	<b>1755,7</b>	
	<b>Стоимость рациона</b>		<b>55,53руб</b>				

Зав.производством \_\_\_\_\_