

«УТВЕРЖДЕНО»  
Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Краснодедов В. А.

/

**Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \***

Возраст: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Дата: 17.04.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

\* очищенные овощи

| Прием пищи     | Наименование блюда                                | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|----------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
|                |                                                   |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |                                   |                     |
| Завтрак        | Овощи в нарезке (помидор свежий)                  | 80               | 0,94                    | 0,14         | 3,06          | 17                            | 54-3з-2022  | 16,73                             | 21,75               |
|                | Омлет с картофелем (запеченный)                   | 150              | 13,20                   | 15,90        | 11,25         | 284                           | 345-2004    | 45,62                             | 68,42               |
|                | Чай с сахаром и лимоном                           | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | Пром.1      | 2,90                              | 3,48                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | Кондитерские изделия (ирис)                       | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30         | 120                           | Пром.       | 10,43                             | 13,56               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>505</b>       | <b>18,59</b>            | <b>18,79</b> | <b>68,31</b>  | <b>563</b>                    |             | <b>80,39</b>                      | <b>113,61</b>       |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с морковью          | 60               | 0,78                    | 1,94         | 3,87          | 36                            | 45-2017     | 4,41                              | 6,62                |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/25) | 225              | 7,64                    | 5,50         | 16,70         | 149                           | 137-2004    | 32,99                             | 49,50               |
|                | Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)                 | 90               | 10,30                   | 12,87        | 3,75          | 214                           | ТК № О/6    | 38,63                             | 57,94               |
|                | Картофель отварной с зеленью                      | 150              | 3,05                    | 4,94         | 24,15         | 182                           | 634-2022    | 21,41                             | 32,12               |
|                | Сок натуральный                                   | 180              | 0,90                    |              | 18,18         | 76                            | Пром.       | 15,30                             | 19,89               |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                            | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>865</b>       | <b>27,07</b>            | <b>26,65</b> | <b>105,45</b> | <b>842</b>                    |             | <b>127,03</b>                     | <b>184,05</b>       |
| Полдник        | Расстегай с мясом                                 | 75               | 9,43                    | 8,04         | 22,48         | 267                           | П/9         | 23,35                             | 35,02               |
|                | Чай с молоком                                     | 180              | 1,44                    | 0,99         | 7,83          | 46                            | 54-4гн-2022 | 5,53                              | 8,30                |
|                | Фрукты свежие (апельсин)                          | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.11     | 17,60                             | 22,88               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>355</b>       | <b>11,77</b>            | <b>9,23</b>  | <b>38,41</b>  | <b>356</b>                    |             | <b>46,48</b>                      | <b>66,20</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                                   | <b>1 725</b>     | <b>57,43</b>            | <b>54,67</b> | <b>212,17</b> | <b>1 761</b>                  |             | <b>253,90</b>                     | <b>363,86</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель АНО "Школьное питание"

Руководитель общеобразовательной организации

Краснододов В. А.

/

«Школьное питание»

### Ежедневное меню основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 17.04.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**КОМПЛЕКС № 1**

\* очищенные овощи

| Прием пищи     | Наименование блюда                                | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|----------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
|                |                                                   |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |                                   |                     |
| Завтрак        | Овощи в нарезке (помидор свежий)                  | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83          | 21                            | 54-3з-2022  | 20,92                             | 27,19               |
|                | Омлет с картофелем (запеченный)                   | 200              | 15,60                   | 19,20        | 18,00         | 378                           | №Тк О/17    | 60,81                             | 91,22               |
|                | Чай с сахаром и лимоном                           | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | Пром.1      | 2,90                              | 3,48                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | Кондитерские изделия (ирис)                       | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30         | 120                           | Пром.       | 10,43                             | 13,56               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>575</b>       | <b>21,22</b>            | <b>22,12</b> | <b>75,83</b>  | <b>661</b>                    |             | <b>99,77</b>                      | <b>141,85</b>       |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с морковью          | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46          | 60                            | 45-2017     | 7,37                              | 11,04               |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 182                           | 137-2004    | 35,87                             | 53,82               |
|                | Рыба запеченная "Фиш-ка" (минтай)                 | 100              | 11,44                   | 14,30        | 4,17          | 200                           | № Тк РФ/6   | 42,98                             | 64,46               |
|                | Картофель отварной с зеленью                      | 180              | 3,66                    | 5,93         | 28,98         | 218                           | 634-2022    | 25,70                             | 38,53               |
|                | Сок натуральный                                   | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | Пром.       | 17,00                             | 22,10               |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                            | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>1 015</b>     | <b>31,15</b>            | <b>31,6</b>  | <b>119,02</b> | <b>930</b>                    |             | <b>143,21</b>                     | <b>207,93</b>       |
| Полдник        | Расстегай с мясом                                 | 75               | 9,43                    | 8,04         | 22,48         | 267                           | П/9         | 23,35                             | 35,02               |
|                | Чай с молоком                                     | 200              | 1,60                    | 1,10         | 8,70          | 51                            | 54-4гн-2022 | 6,15                              | 9,22                |
|                | Фрукты свежие (апельсин)                          | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.11     | 17,60                             | 22,88               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>375</b>       | <b>11,93</b>            | <b>9,34</b>  | <b>39,28</b>  | <b>361</b>                    |             | <b>47,10</b>                      | <b>67,12</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                                   | <b>1 965</b>     | <b>64,3</b>             | <b>63,06</b> | <b>234,13</b> | <b>1 952</b>                  |             | <b>290,08</b>                     | <b>416,90</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

Краснощедов В. А.

/

### Ежедневное меню основного (организованного) питания \*

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 17.04.2025 Циклическое меню: Неделя: 2 День: 4

**КОМПЛЕКС № 2**

\* очищенные овощи

| Прием пищи     | Наименование блюда                                | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |               | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры | Цена продуктового набора в рублях | Цена всего в рублях |
|----------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------------------|
|                |                                                   |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы      |                               |             |                                   |                     |
| Завтрак        | Овощи в нарезке (помидор свежий)                  | 100              | 1,17                    | 0,17         | 3,83          | 21                            | 54-3з-2022  | 20,92                             | 27,19               |
|                | Омлет натуральный                                 | 210              | 16,75                   | 19,21        | 24,54         | 358                           | ТК          | 60,53                             | 90,78               |
|                | Чай с сахаром и лимоном                           | 200              | 0,30                    |              | 6,70          | 28                            | 54-3гн-2022 | 2,49                              | 3,73                |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 30               | 2,10                    | 0,60         | 15,00         | 72                            | Пром.1      | 2,90                              | 3,48                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | Кондитерские изделия (ирис)                       | 25               | 0,85                    | 1,95         | 23,30         | 120                           | Пром.       | 10,43                             | 13,56               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>585</b>       | <b>22,37</b>            | <b>22,13</b> | <b>82,37</b>  | <b>641</b>                    |             | <b>99,49</b>                      | <b>141,41</b>       |
| Обед           | Салат из белокочанной капусты с морковью          | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46          | 60                            | 45-2017     | 7,37                              | 11,04               |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25) | 275              | 9,34                    | 6,72         | 20,41         | 182                           | 137-2004    | 35,87                             | 53,82               |
|                | Фишболы в томатном соусе (100/20)                 | 120              | 13,25                   | 11,05        | 5,80          | 171                           | № ТК/17     | 39,36                             | 59,03               |
|                | Картофель фри                                     | 200              | 2,11                    | 9,00         | 36,11         | 247                           | №648-22     | 28,76                             | 43,15               |
|                | Сок натуральный                                   | 200              | 1,00                    |              | 20,20         | 85                            | Пром.       | 17,00                             | 22,10               |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 2,80                    | 0,80         | 20,00         | 96                            | Пром. 5     | 3,87                              | 4,65                |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00          | 42                            | Пром.2      | 2,22                              | 2,67                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                            | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>1 055</b>     | <b>31,41</b>            | <b>31,42</b> | <b>127,78</b> | <b>930</b>                    |             | <b>142,65</b>                     | <b>207,12</b>       |
| Полдник        | Расстегай с мясом                                 | 75               | 9,43                    | 8,04         | 22,48         | 267                           | П/9         | 23,35                             | 35,02               |
|                | Чай с молоком                                     | 200              | 1,60                    | 1,10         | 8,70          | 51                            | 54-4гн-2022 | 6,15                              | 9,22                |
|                | Фрукты свежие (апельсин)                          | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.11     | 17,60                             | 22,88               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>                  | <b>375</b>       | <b>11,93</b>            | <b>9,34</b>  | <b>39,28</b>  | <b>361</b>                    |             | <b>47,10</b>                      | <b>67,12</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |                                                   | <b>2 015</b>     | <b>65,71</b>            | <b>62,89</b> | <b>249,43</b> | <b>1 932</b>                  |             | <b>289,24</b>                     | <b>415,65</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи