

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»  
Краснододов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации



Ежедневное меню  
основного (организованного) питания \*

Возраст: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Дата: 31.03.2025 Цикличное меню: Неделя: 2 День: 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        | Яйцо вареное                                | 40               | 4,80                    | 4,00         | 0,30          | 56                            | 54-60-2022  | 10,00                             | 15,00               |
|                | Каша вязкая молочная из риса                | 150              | 4,29                    | 7,75         | 30,66         | 210                           | 174-2017    | 16,62                             | 24,93               |
|                | Кофейный напиток с молоком                  | 200              | 3,16                    | 2,68         | 15,95         | 101                           | 379-2017    | 13,92                             | 20,88               |
|                | 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                |
|                | Фрукты свежие (апельсин)                    | 100              | 0,90                    | 0,20         | 8,10          | 43                            | Пром.11     | 17,60                             | 22,88               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>540</b>       | <b>16,45</b>            | <b>15,43</b> | <b>79,01</b>  | <b>524</b>                    |             | <b>63,26</b>                      | <b>89,84</b>        |
| Обед           | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 80               | 0,98                    | 4,86         | 3,57          | 62                            | ТК № 84 Н   | 9,20                              | 13,18               |
|                | Суп картофельный с клецками                 | 200              | 1,80                    | 2,62         | 11,00         | 75                            | 54-6с-2022  | 6,78                              | 10,18               |
|                | Шницель из курицы                           | 90               | 17,28                   | 3,84         | 12,12         | 152                           | 54-24м-2022 | 34,63                             | 51,62               |
|                | Ризотто с овощами                           | 150              | 3,91                    | 7,98         | 32,85         | 211                           | ТК № О/10   | 21,44                             | 29,38               |
|                | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)          | 200              | 0,10                    | 0,10         | 18,78         | 74                            | ТК № 3/12   | 6,42                              | 9,63                |
|                | 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                |
|                | Кондитерские изделия (вафли)                | 15               | 0,32                    | 2,66         | 5,69          | 48                            | Пром.       | 4,43                              | 5,76                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>795</b>       | <b>28,39</b>            | <b>23,06</b> | <b>113,01</b> | <b>760</b>                    |             | <b>88,99</b>                      | <b>127,07</b>       |
| Полдник        | Булочка ванильная                           | 60               | 4,60                    | 5,05         | 28,70         | 177                           | ТК № П/7    | 4,88                              | 7,32                |
|                | Кефир                                       | 180              | 5,22                    | 4,50         | 7,20          | 90                            | Пром.10     | 20,13                             | 26,17               |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>340</b>       | <b>10,22</b>            | <b>9,95</b>  | <b>45,7</b>   | <b>314</b>                    |             | <b>33,21</b>                      | <b>44,15</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |   | <b>1 675</b>     | <b>55,06</b>            | <b>48,44</b> | <b>237,72</b> | <b>1 598</b>                  |             | <b>185,46</b>                     | <b>261,06</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель АНО «Школьное питание»



Краснощелов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации

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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 31.03.2025 Цикличное меню: Неделя: 2 День: 1

\* очищенные овощи

**КОМПЛЕКС № 1**

| 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        | Яйцо вареное                                | 40               | 4,80                    | 4,00         | 0,30          | 56                            | 54-60-2022  | 10,00                             | 15,00               |
|                | Каша вязкая молочная из риса                | 200              | 6,90                    | 12,00        | 40,90         | 280                           | № ТК К/21   | 22,15                             | 33,22               |
|                | Кофейный напиток с молоком                  | 200              | 3,16                    | 2,68         | 15,95         | 101                           | 379-2017    | 13,92                             | 20,88               |
|                | 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                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>590</b>       | <b>18,56</b>            | <b>19,88</b> | <b>90,95</b>  | <b>598</b>                    |             | <b>59,39</b>                      | <b>85,91</b>        |
| Обед           | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 100              | 1,23                    | 6,08         | 4,47          | 77                            | ТК № 84 Н   | 11,49                             | 16,48               |
|                | Суп картофельный с клецками                 | 250              | 2,25                    | 3,27         | 13,75         | 93                            | 54-6с-2022  | 8,48                              | 12,73               |
|                | Шницель из курицы                           | 100              | 19,20                   | 4,26         | 13,46         | 169                           | 54-24м-2022 | 38,47                             | 57,34               |
|                | Ризотто с овощами                           | 180              | 4,10                    | 11,00        | 39,42         | 254                           | № О/19      | 25,74                             | 35,22               |
|                | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)          | 200              | 0,10                    | 0,10         | 18,78         | 74                            | ТК № 3/12   | 6,42                              | 9,63                |
|                | 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                |
|                | Кондитерские изделия (вафли)                | 15               | 0,32                    | 2,66         | 5,69          | 48                            | Пром.       | 4,43                              | 5,76                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>905</b>       | <b>31,2</b>             | <b>28,37</b> | <b>124,57</b> | <b>853</b>                    |             | <b>101,12</b>                     | <b>144,48</b>       |
| Полдник        | Булочка ванильная                           | 70               | 5,37                    | 5,89         | 33,48         | 207                           | П/7         | 5,68                              | 8,51                |
|                | Кефир                                       | 200              | 5,80                    | 5,00         | 8,00          | 100                           | Пром.10     | 22,36                             | 29,07               |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>370</b>       | <b>11,57</b>            | <b>11,29</b> | <b>51,28</b>  | <b>354</b>                    |             | <b>36,24</b>                      | <b>48,24</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |   | <b>1 865</b>     | <b>61,33</b>            | <b>59,54</b> | <b>266,8</b>  | <b>1 805</b>                  |             | <b>196,75</b>                     | <b>278,63</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель МНО «Школьное питание»

Краснодедов В. А.

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель общеобразовательной организации



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

Возраст: 12 и старше

Категория: 5-11 классы

Дата: 31.03.2025 Цикличное меню: Неделя: 2 День: 1

**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        | Яйцо вареное                                | 40               | 4,80                    | 4,00         | 0,30          | 56                            | 54-60-2022  | 10,00                             | 15,00               |
|                | Запеканка со свежими плодами с джемом       | 220              | 7,29                    | 10,98        | 46,00         | 297                           | №395        | 22,48                             | 33,17               |
|                | Кофейный напиток с молоком                  | 200              | 3,16                    | 2,68         | 15,95         | 101                           | 379-2017    | 13,92                             | 20,88               |
|                | 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                |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>610</b>       | <b>18,95</b>            | <b>18,86</b> | <b>96,05</b>  | <b>615</b>                    |             | <b>59,72</b>                      | <b>85,86</b>        |
| Обед           | Салат из отварных овощей с зеленым горошком | 100              | 1,23                    | 6,08         | 4,47          | 77                            | ТК № 84 Н   | 11,49                             | 16,48               |
|                | Суп картофельный с клецками                 | 250              | 2,25                    | 3,27         | 13,75         | 93                            | 54-6с-2022  | 8,48                              | 12,73               |
|                | Куры запеченные                             | 100              | 18,57                   | 10,29        | 12,50         | 215                           | №568-22     | 49,09                             | 73,64               |
|                | Рагу из овощей                              | 180              | 2,74                    | 8,04         | 32,54         | 185                           | №334-22     | 16,21                             | 23,55               |
|                | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)          | 200              | 0,10                    | 0,10         | 18,78         | 74                            | ТК № 3/12   | 6,42                              | 9,63                |
|                | 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                |
|                | Кондитерские изделия (вафли)                | 15               | 0,32                    | 2,66         | 5,69          | 48                            | Пром.       | 4,43                              | 5,76                |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>905</b>       | <b>29,21</b>            | <b>31,44</b> | <b>116,73</b> | <b>830</b>                    |             | <b>102,21</b>                     | <b>149,11</b>       |
| Полдник        | Булочка ванильная                           | 70               | 5,37                    | 5,89         | 33,48         | 207                           | П/7         | 5,68                              | 8,51                |
|                | Кефир                                       | 200              | 5,80                    | 5,00         | 8,00          | 100                           | Пром.10     | 22,36                             | 29,07               |
|                | Фрукты свежие (яблоко)                      | 100              | 0,40                    | 0,40         | 9,80          | 47                            | Пром.3      | 8,20                              | 10,66               |
|                | <b>Итого за рацион питания :</b>            | <b>370</b>       | <b>11,57</b>            | <b>11,29</b> | <b>51,28</b>  | <b>354</b>                    |             | <b>36,24</b>                      | <b>48,24</b>        |
| <b>ВСЕГО :</b> |   | <b>1 885</b>     | <b>59,73</b>            | <b>61,59</b> | <b>264,06</b> | <b>1 799</b>                  |             | <b>198,17</b>                     | <b>283,21</b>       |

Заведующий производством

должность

подпись

расшифровка подписи