

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1	Омлет натуральный	200	17,20	26,10	4,30	322,60	268	35,00 Р
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	10,36 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,00	29,90	58,20	609,70		58,09 Р
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	б/н	8,50 Р
	Суп картофельный (с макаронными изделиями)	250	2,70	2,85	18,80	111,25	147	12,10 Р
	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	406	25,13 Р
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,05 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	109	3,98 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	32,41	29,21	149,20	989,35		59,21 Р
ПОЛДНИК	Кекс "Столичный"	75	3,00	14,80	40,00	305,00	583	50,02 Р
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	п/п	10,00 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	4,4	15,4	50	444		68,02 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	252,80	341	54,56 Р
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,70	5,90	35,50	221,40	256	13,03 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38 Р
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	470	14,40 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	33,90	27,20	87,20	730,70		86,72 Р
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	100	0,80	0,10	1,70	13,00	106	8,50 Р
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	146	26,20 Р
	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	381	71,88 Р
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	423	11,45 Р
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18 Р
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112	8,00 Р	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	37,48	31,67	121,88	928,08		137,72 Р
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	60	4,70	6,30	36,10	220,00	572	45,28 Р
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	495	8,00 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	6,6	8	61,8	348		61,28 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 3	Пудинг творожный запеченный	180	23,00	9,50	37,10	342,00	285	35,66 Р
ЗАВТРАК	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	31,70	433	5,47 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,80	117,80	573	2,94 Р
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460	8,00 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29,3	14,6	83,9	602,5		60,07 Р
	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	6/н	13,50 Р
	Суп из овощей	250	3,67	4,40	15,27	115,50	143	12,10 Р
	Рыба запечённая с картофелем порусски	240	16,00	8,90	22,70	235,00	340	66,00 Р
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,05 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18 Р
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	589	35,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	32,63	22,92	157,37	966,7		139,28 Р
ПОЛДНИК	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	541	58,02 Р
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	п/п	10,00 Р
	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	9,32	6,66	36,9	331,34		76,02 Р

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 4	Рыба тушеная в томате с овощами	110	10,70	1,80	5,20	80,30	299	45,98 Р
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126,00	377	18,00 Р
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	8,36 Р
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,80	6,10	12,50	107,90	580	15,88 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	61,80	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	24,6	18,4	73,3	557,4		92,95 Р
ОБЕД	Овощи соленые (помидор) нарезка	100	1,10	0,10	3,50	20,00	106	8,50 Р
	Суп картофельный (с фасолью)	250	4,90	5,35	20,15	148,30	145	13,57 Р
	Рагу из птицы	220	17,30	18,10	19,98	311,80	407	73,04 Р
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18 Р
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	589	35,00 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,66	27,07	151,73	991,5		141,80 Р
ПОЛДНИК	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	12,58	10,56	31,45	270,55	381/539	60,00 Р
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518	10,00 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,98	11,16	41,45	409,55		78,00 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 5	Биточки по-Кубански	100	10,00	7,20	5,50	169,00	ТТК-17	49,86 Р
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,90	7,40	44,40	282,10	202	14,08 Р
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	63,90	460	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,60	93,40	573	2,35 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,90	16,70	93,1	670,50		76,67 Р
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	б/н	8,50 Р
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,00	131	12,20 Р
	Котлета рыбная в томатном соусе	130	14,22	3,20	11,68	132,68	345	56,88 Р
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	7,32	44,80	262,80	240	13,98 Р
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,60	16,70	87,00	109	3,98 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	31,15	22,43	142,10	894,28		103,95 Р
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (со сметаной)	210	25,80	23,56	70,56	462,72	317	36,54 Р
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	25,9	23,56	85,76	523,72		41,50 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12-18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 6	Бутерброд с сыром и маслом	50	7,20	12,90	10,00	185,10	65	21,10 Р
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная (жидкая)	230	8,60	8,60	41,30	276,70	235	14,11 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,10	1,50	11,20	62,30	582	11,00 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	3,23 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38 Р
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,20	58,20	573	1,46 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,40	23,80	96,10	682,40		53,28 Р
ОБЕД	Овощи соленные (помидор) нарезка	100	1,10	0,10	3,50	20,00	106	8,50 Р
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,30	134	11,24 Р
	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,80	173,90	291	13,03 Р
	Сердце под соусом	130	21,30	16,30	5,08	251,70	262/330	71,97 Р
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	494	4,96 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59 Р
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	105,00	588	25,25 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	38,75	24,25	139	930,7		139,99 Р
ПОЛДНИК	Котлета куринная запеченная в тесте	100	11,18	7,16	28,91	221,80	412/539	67,12 Р
	Сок (томатный)	200	1,00	0,10	0,10	36,00	п/п	10,00 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	12,58	7,66	38,81	304,8		85,12 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12-18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углевод ы			
ДЕНЬ 7	Рагу из птицы	250	22,00	23,80	19,90	399,20	376	73,92 Р
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2,94 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,00	574	2,38 Р
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	470	13,52 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	33,80	29,60	73,60	716,10		100,76 Р
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	100	0,80	0,10	1,70	13,00	106	8,50 Р
	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	128	14,45 Р
	Голубцы ленивые	120	10,20	9,90	4,80	150,00	372	44,41 Р
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	429	19,83 Р
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,46	13,20	69,40	109	3,18 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	28,7	28,75	119,73	861,06		106,88 Р
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	200	17,20	26,70	4,61	326,00	301	35,00 Р
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518	10,00 Р
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	19,52	27,14	11,49	452,8		46,59 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углевод ы			
ДЕНЬ 8	Голубцы ленивые	100	10,50	12,60	3,50	169,80	333	43,88 Р
	Картофельное пюре	180	4,90	7,20	10,40	126,00	377	18,00 Р
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	63,90	460	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	23,60	22,40	71,90	585,80		83,20 Р
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	6/н	13,50 Р
	Рассольник "Ленинградский"	250	1,85	5,07	5,08	109,50	133	11,24 Р
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	9,40	44,40	303,60	237	14,08 Р
	Котлета из говядины (биточки)	130	18,12	18,60	16,38	305,68	381	71,88 Р
	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512	6,05 Р
	Хлеб пшеничный	70	5,36	0,56	34,30	163,00	108	3,45 Р
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	9,96	52,10	109	2,38 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	39,41	40,28	137,615	1105,68		122,58 Р
ПОЛДНИК	Выпечка (ватрушка)	90	7,92	6,16	26,40	192,34	541	58,02 Р
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,00	518	10,00 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	9,32	6,76	36,4	331,34		76,02 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углевод ы			
ДЕНЬ 9	Котлеты или биточки рыбные	120	15,40	1,90	12,00	126,70	307	55,88 Р
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	180	4,10	3,70	40,50	211,30	211	15,03 Р
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	8,36 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	116,70	573	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,10	62,10	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	28,50	9,00	102,70	604,80		84,59 Р
ОБЕД	Овощи соленые (огурец) нарезка	100	0,80	0,10	1,70	13,00	106	8,50 Р
	Суп гороховый	250	2,30	4,25	15,10	108,00	144	26,20 Р
	Плов из отварной курицы	250	19,00	18,90	45,00	427,30	406	25,13 Р
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508	6,05 Р
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,90	2,30	37,50	183,00	589	30,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	108	2,94 Р
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,67	26,19	157,58	993,1		100,41 Р
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (со сметаной)	200	22,92	21,34	36,16	438,32	317	35,66 Р
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	23,02	21,34	51,36	499,32		40,62 Р

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ СОШ (ООШ) № _____



МЕНЮ

Возрастная категория: дети 12 - 18 лет

Месяц _____ число _____ 2025 года

Прим пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Угледо- ды			
ДЕНЬ 10	Запеканка картофельная с сердцем	200	14,70	5,00	18,20	176,00	354	76,20 Р
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	75	7,42 Р
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	93,90	462	10,24 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	112	8,00 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,50	116,70	573	2,94 Р
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,20	62,40	574	2,38 Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	28,10	13,60	78,50	549,60		107,18 Р
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	7,40	90,80	б/н	8,50 Р
	Борщ (с мясом)	250	4,64	8,43	10,53	138,66	128	15,33 Р
	Тефтели из говядины	130	12,35	19,90	14,80	287,30	390	65,16 Р
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	429	18,76 Р
	Компот (из свежих фруктов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507	5,06 Р
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,60	117,00	108	2,94 Р
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109	1,59 Р
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	28,46	44,27	108,91	948,56		117,34 Р
ПОЛДНИК	Выпечка (шанежка с яблоками)	100	5,20	14,14	52,40	368,00	551	59,00 Р
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494	4,96 Р
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112	8,00 Р
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	5,7	14,54	77,4	476		71,96 Р

Зав. производством _____