



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

# МЕНЮ

" 12 " января 2026

7-11 лет

1 день



Согласовано

Директор школы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	173	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С САХАРОМ	220	9,5	6,5	52,8	308,88
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2008	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,29	1,74	16,37	90,57
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,75	0,28	9,02	45,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>14,96</b>	<b>9,06</b>	<b>94,45</b>	<b>522,3</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	53,84
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,52	5,12	15,62	128,24
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,1	11,71	10,46	180,24
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	9,6	0,6	42	201,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>27,31</b>	<b>28,42</b>	<b>120,52</b>	<b>841,94</b>
<b>Всего</b>				<b>42,27</b>	<b>37,48</b>	<b>214,97</b>	<b>1364,24</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	173	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С САХАРОМ	250	10,8	7,4	60	351
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2008	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,29	1,74	16,37	90,57
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>17,11</b>	<b>10,09</b>	<b>106,16</b>	<b>587,22</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,02	89,74
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	6,4	19,53	160,3
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,13	14,64	13,08	225,3
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	10,9	9,5	47,4	306,23
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>33</b>	<b>36,24</b>	<b>141,57</b>	<b>1018,67</b>
<b>Всего</b>				<b>50,11</b>	<b>46,33</b>	<b>247,73</b>	<b>1605,89</b>

Заведующий производством

(\_\_\_\_\_)

Ответственный по питанию

(\_\_\_\_\_)



И.П. Платова Р.А.  
/Платова Р.А./

2 день

# МЕНЮ

" 12 " *сентября* 2026

7-11 лет



Согласовано  
Директор школы

*С.В. Водянов*

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,15	11,94	25,58	250,8
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,07	7,8	0,1	70,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,01	0,49	15,79	79,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,38	63
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>16,22</b>	<b>21,05</b>	<b>76,26</b>	<b>561,94</b>
<b>Обед</b>							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,4	0,1	0	6,6
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	4,82	9,04	86,42
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	9,17	7,85	11,9	147,28
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	4,28	30,45	184,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>18,86</b>	<b>17,68</b>	<b>100,29</b>	<b>630,47</b>
<b>Всего</b>				<b>35,08</b>	<b>38,73</b>	<b>176,55</b>	<b>1192,41</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,51	13,53	29	284,24
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,11	11,7	0,15	106,35
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,34	0,38	17,78	84
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>17,77</b>	<b>26,57</b>	<b>81,92</b>	<b>640,43</b>
<b>Обед</b>							
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,12	0,1	3,5	20
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	6	11,3	108,03
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,47	9,81	14,88	184,1
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,07	5,13	36,54	221,76
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>21,95</b>	<b>21,65</b>	<b>110,16</b>	<b>716,44</b>
<b>Всего</b>				<b>39,72</b>	<b>48,22</b>	<b>192,08</b>	<b>1356,87</b>

Заведующий производством

( )

Ответственный по питанию

( )



# МЕНЮ

" 12 " января 2026

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	18,94	12,5	20	278,76
		МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30	2,13	1,5	16,56	88,5
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,4	9,4	120
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,87	0,63	20,3	102,6
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	13,3	63
<b>Итого</b>				<b>32,8</b>	<b>21,61</b>	<b>86,94</b>	<b>688,11</b>
<b>Обед</b>							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	8,3	60,1	39,3	732
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,42	2,96	16,8	104
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	80	10,61	8,98	2,82	148
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	6,1	38,6	243,75
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>27,7</b>	<b>27,76</b>	<b>88,6</b>	<b>731,86</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>49,37</b>	<b>175,54</b>	<b>1419,97</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	25,25	16,67	26,67	371,68
		МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	30	2,13	1,5	16,56	88,5
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	6,4	9,4	120
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>40,38</b>	<b>27,57</b>	<b>85,74</b>	<b>772,29</b>
<b>Обед</b>							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	10,14	6,62	124,27
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3	3,7	21	130
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100	13,26	11,23	3,52	185
2011	171	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,45	2,48	42,82	230,99
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,6	18	91,2
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>33,36</b>	<b>36,62</b>	<b>104,2</b>	<b>900,67</b>
<b>Всего</b>				<b>73,74</b>	<b>64,19</b>	<b>189,94</b>	<b>1672,96</b>



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

4 день

**МЕНЮ**  
" 12 " *января* 2026

7-11 лет



Директор школы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	0,01	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	220	12,03	7,46	39,69	275
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,07	7,8	0,1	70,9
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,28	9,02	45,6
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	32,25
<b>Итого</b>				<b>17,37</b>	<b>19,03</b>	<b>70,27</b>	<b>525,34</b>
<b>Обед</b>							
2011	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	60	0,22	3,02	0,74	31,46
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИГРАДСКИЙ	200	1,94	4,92	13,72	107,46
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,01	16,71	6,55	216,86
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	4,28	30,45	184,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>19,71</b>	<b>29,54</b>	<b>98,49</b>	<b>741,93</b>
<b>Всего</b>				<b>37,08</b>	<b>48,57</b>	<b>168,76</b>	<b>1267,27</b>

**12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	0,01	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,68	8,48	45,1	312,5
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,07	7,8	0,1	70,9
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,4	13,5	68,4
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	32,25
<b>Итого</b>				<b>20,74</b>	<b>20,33</b>	<b>84,7</b>	<b>608,44</b>
<b>Обед</b>							
2011	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	100	0,37	5,03	1,24	52,44
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИГРАДСКИЙ	250	2,4	6,2	17,2	134,33
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	12,51	20,89	8,18	271,07
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,07	5,13	36,54	221,76
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>23,85</b>	<b>37,83</b>	<b>114,83</b>	<b>899,45</b>
<b>Всего</b>				<b>43,73</b>	<b>58,02</b>	<b>195,02</b>	<b>1485,09</b>

Заведующий производством

( )

Ответственный по питанию

( )



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./



Согласовано

Директор школы

# МЕНЮ

" 12 " *января* 2026  
7-11 лет

5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14,4	25,66	2,73	299,31
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,05	0,33	15,55	73,5
		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166,8
<b>Итого</b>				<b>24,68</b>	<b>30,85</b>	<b>84,7</b>	<b>715,8</b>
<b>Обед</b>							
2011	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,36	4,56	7,31	76,43
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,92	4,82	11,12	96,06
2011	206	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7,87	8,47	6,2	132,72
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22	149,48
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,28	9,02	45,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>19,69</b>	<b>23,92</b>	<b>74,22</b>	<b>595,69</b>
<b>Всего</b>				<b>44,37</b>	<b>54,77</b>	<b>158,92</b>	<b>1311,49</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	17,66	31,45	3,34	366,9
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,93	0,24	14,11	62,19
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,88	44,64	250,2
<b>Итого</b>				<b>27,4</b>	<b>38,27</b>	<b>88,95</b>	<b>810,69</b>
<b>Обед</b>							
2011	75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,27	7,6	12,18	127,39
2011	98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,4	6,03	13,9	120,08
2011	206	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	9,84	10,59	7,75	165,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,39	26,42	179,37
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>24,17</b>	<b>31,42</b>	<b>88,47</b>	<b>739,14</b>
<b>Всего</b>				<b>51,6</b>	<b>69,69</b>	<b>177,42</b>	<b>1549,83</b>

Заведующий производством

(\_\_\_\_\_)

Ответственный по питанию

(\_\_\_\_\_)



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

Согласовано

Директор школы



# МЕНЮ

" 12 " января 2026

7-11 лет

6 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	0,08	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	9,11	6,53	33	228,87
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,44	28,22	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>18,9</b>	<b>13,61</b>	<b>110,4</b>	<b>642,03</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	53,84
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	2,54	3,12	15,74	101,6
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,33
2011	389	СОКИ, ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,8	0,18	5,22	32,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>26,56</b>	<b>17,52</b>	<b>88,96</b>	<b>624,57</b>
<b>Всего</b>				<b>45,46</b>	<b>31,13</b>	<b>199,36</b>	<b>1266,6</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	0,08	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	10,35	7,43	37,5	260,08
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,44	28,22	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>21</b>	<b>14,65</b>	<b>119,41</b>	<b>696,04</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,02	89,74
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	3,2	3,9	19,7	127
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,67	381,67
2011	389	СОКИ, ОВОЩНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2	0,2	5,8	36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>32,25</b>	<b>22,96</b>	<b>106,03</b>	<b>765,81</b>
<b>Всего</b>				<b>53,25</b>	<b>37,61</b>	<b>225,44</b>	<b>1461,85</b>

Заведующий производством

( )

Ответственный по питанию

( )



Платова Р.А.

Платова Р.А./

7 день

# МЕНЮ

" 12 " января 2026

7-11 лет



Согласовано

Директор школы

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	18,94	12,5	20	278,76
		ПОВИДЛО	30	0,15	0,12	19,74	84,6
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,95	0,23	13,86	62,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>26,93</b>	<b>16,79</b>	<b>110,13</b>	<b>717,48</b>
<b>Обед</b>							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	9,9	24,7	43,8	437,4
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,52	5,12	15,62	128,24
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,1	11,71	10,46	180,24
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22	149,48
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,28	9,02	45,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>30,18</b>	<b>47,5</b>	<b>141,35</b>	<b>1117,99</b>
<b>Всего</b>				<b>57,11</b>	<b>64,29</b>	<b>251,48</b>	<b>1835,47</b>

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,4	18,76	30,01	418,14
		ПОВИДЛО	30	0,15	0,12	19,74	84,6
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,95	0,23	13,86	62,37
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>36,39</b>	<b>23,05</b>	<b>120,14</b>	<b>856,86</b>
<b>Обед</b>							
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	16,47	41,22	72,94	729
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	6,4	19,53	160,3
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,13	14,64	13,08	225,3
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,39	26,42	179,37
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
<b>Итого</b>				<b>41,54</b>	<b>69,41</b>	<b>188,99</b>	<b>1552,07</b>
<b>Всего</b>				<b>77,93</b>	<b>92,46</b>	<b>309,13</b>	<b>2408,93</b>

Заведующий производством

( )

Ответственный по питанию

( )





Платова Р.А.  
Платова Р.А./

9 день

# МЕНЮ

" 12 " января 2026

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	200	9,91	15,04	37,87	327,5
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,4	28,2	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>20,83</b>	<b>22,44</b>	<b>126,74</b>	<b>795,71</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	5,4	53,84
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,68	4,78	11,12	94,56
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,14	4,34	3,42	85,24
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,3	22	149,48
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,94	0,05	27,14	114,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>18,7</b>	<b>18,16</b>	<b>91,53</b>	<b>607,55</b>
<b>Всего</b>				<b>39,53</b>	<b>40,6</b>	<b>218,27</b>	<b>1403,26</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	177	КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ	250	12,39	18,8	47,33	409,38
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,1
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,4	28,2	156,66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,56	18,04	91,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,76	0,28	13,33	63
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>23,31</b>	<b>26,2</b>	<b>136,2</b>	<b>877,59</b>
<b>Обед</b>							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,55	5,08	9,02	89,74
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6	13,9	118,2
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,17	5,42	4,28	106,55
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,91	6,39	26,42	179,37
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>22,52</b>	<b>23,54</b>	<b>106,2</b>	<b>730,96</b>
<b>Всего</b>				<b>45,83</b>	<b>49,74</b>	<b>242,4</b>	<b>1608,55</b>

Заведующий производством

( )

Ответственный по питанию

( )



ИП Платова Р.А.

Платова Р.А./

10 день

# МЕНЮ

" 12 " января 2026

7-11 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,86	5,7	40,6	246,4
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	30,2	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,34	0,38	17,78	84
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>19,12</b>	<b>10,23</b>	<b>94,08</b>	<b>552,05</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5	56,3
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,42	2,96	16,8	104
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦ	80	10,01	16,71	6,55	216,86
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,6	0,6	42	201,3
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	26,66	122,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>26,72</b>	<b>32,06</b>	<b>116,92</b>	<b>865,69</b>
<b>Всего</b>				<b>45,84</b>	<b>42,29</b>	<b>211</b>	<b>1417,74</b>

## 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2011	0,03	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	250	9,89	7,13	50,75	308
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0	54,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,04	0,06	30,16	126,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,7	22,55	114
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,05	0,33	15,55	73,5
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,3	0,3	7,35	35,25
<b>Итого</b>				<b>21,96</b>	<b>13,09</b>	<b>102</b>	<b>621,35</b>
<b>Обед</b>							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	6,09	8,36	93,84
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,03	3,7	21	130
2011	297	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦ	100	12,51	20,89	8,18	271,07
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	11,52	0,72	50,4	241,56
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	29,6	136,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,42	13,53	68,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,19	8,89	42
<b>Итого</b>				<b>32,28</b>	<b>41,02</b>	<b>136,94</b>	<b>1048,14</b>
<b>Всего</b>				<b>54,24</b>	<b>54,11</b>	<b>238,94</b>	<b>1669,49</b>

Заведующий производством

( )

Ответственный по питанию

( )