

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А

Для

документов

« 1 » января 2026 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямникова Т.С.



« 1 » января 2026 г.

Примерное десятидневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд,

для учащихся 1-4 классов (завтрак)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		510	16	12	94	607	
Завтрак СВО							
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Кондитерское изделие 2	20	1	7	10	112	69,01
Итого за Завтрак СВО 5-11		575	20	22	118	811	
Комплекс СВ							
	Борщ с говядиной со сметанной	250\50\5	12	9	13	184	9,01
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		880	32	21	115	817	
Завтрак 1-4 к							
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		510	16	12	94	607	
Комплекс СВ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		830	22	23	115	791	
Обед 1							
	Борщ с говядиной со сметанной	250\50\5	12	9	13	184	9,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Обед 1		535	14	10	36	294	
Обед 2							
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254	8 002,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 2		520	18	11	84	543	
Комплекс ОВ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277	8 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		830	22	23	115	791	
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной со сметанной	250\50\5	12	9	13	184	9,01
	Котлеты из говядины с соусом	60/50	11	6	11	165	64
	Рис отварной 1.1	180	5	5	48	254	8 002,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс 1		855	32	21	110	794	
Итого за день		6045	192	155	881	6055	

Рацион: Меню Подгорный 2026		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 185	180/5	7	8	29	229	4 001,02
	Бутерброд с маслом и сыром 50гр	50	6	11	12	176	12 012,12
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	25	24	69	612	
Завтрак СВО							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 1	200/5	8	9	32	253	4 001,01
	Бутерброд с маслом и сыром 50гр	50	6	11	12	176	12 012,12
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 5-11		520	26	25	72	636	
Комплекс СВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Нарезка из помидор и огурца	80			2	15	1015
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		905	25	28	103	787	
Завтрак 1-4 к							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 185	180/5	7	8	29	229	4 001,02
	Бутерброд с маслом и сыром 50гр	50	6	11	12	176	12 012,12
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	25	24	69	612	
Комплекс СВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Нарезка из помидор и огурца 1	60			2	15	129
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		885	25	28	103	787	
Обед 1							
	Суп гороховый с говядиной	250	16	9	20	226	2 014,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		480	18	10	44	339	
Обед 2							
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 2		525	17	21	64	531	
Комплекс ОВ							
	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160	57
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Нарезка из помидор и огурца 1	60			2	15	129
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		885	25	28	103	787	
Комплекс 1							
	Суп гороховый с говядиной	250	16	9	20	226	2 014,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс 1		805	35	31	97	824	
Итого за день		6005	221	219	724	5915	

Рацион: Меню Подгорный 2026		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша гречневая с филе 225	200/25	16	13	44	360	113
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		525	23	14	93	605	
Завтрак СВО							
	Каша гречневая с филе 225	200/25	16	13	44	360	113
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 5-11		525	23	14	93	605	
Комплекс СВ							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат Школьный	100	1	5	7	81	41
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		860	17	35	84	739	
Завтрак 1-4 к							
	Каша гречневая с филе 225	200/25	16	13	44	360	113
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		525	23	14	93	605	
Комплекс СВ							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат Школьный 1	80	1	3	5	55	41,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		820	15	32	73	659	
Обед 1							
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 1		510	9	9	33	245	
Обед 2							
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат Школьный 2	60	1	3	4	49	41,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Обед 2		515	11	20	48	435	
Комплекс ОВ							
	Щи со сметаной на МКБ	250/5	2	11	11	151	10,06
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат Школьный 1	80	1	3	4	55	41,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс ОВЗ		820	15	32	73	659	
Комплекс 1							
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	250/25/5	7	8	10	135	10,02
	Рагу из овощей с курицей	200/25	8	17	19	262	16,03
	Салат Школьный 2	60	1	3	4	49	41,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс 1		825	20	29	71	637	
Итого за день		5925	156	199	661	5189	

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак СВО 1-4		515	37	19	83	663	
Завтрак СВО							
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Сок 0,2	200	1		24	84	83
Итого за Завтрак СВО 5-11		715	38	19	107	747	
Комплекс СВ							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные с маслом	200/5	8	7	48	282	8 004,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		940	25	32	114	905	
Завтрак 1-4 кл							
	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	17
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		515	37	19	83	663	
Комплекс СВ							
	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		850	21	24	113	812	
Обед 1							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		505	8	8	40	266	
Обед 2							
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
Итого за Обед 2		520	15	21	72	556	
Комплекс ОВ							
	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150	2 014,13
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		850	21	24	113	812	
Комплекс 1							
	Суп рисовый с курицей.	250/25	6	7	16	153	2 014,07
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
Итого за Комплекс 1		825	23	29	102	779	
Итого за день		6235	225	195	827	6203	

Рацион: Меню Подгорный 2026		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		505	24	24	53	539	
Завтрак СВО							
	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		505	24	24	53	539	
Комплекс СВ							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 1	80			2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 5-11		860	22	27	118	826	
Завтрак 1-4 кл							
	Омлет натуральный с маслом	200/5	17	23	4	294	119
	Бутерброд с колбасой п/к	50	3		14	68	12 012,08
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		505	24	24	53	539	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 2	60			1	7	1 044,02
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс СВО 1-4		815	19	24	128	822	
Обед 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Обед 1		505	10	10	63	384	
Обед 2							
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 30	30			1	4	1 037,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Обед 2		485	11	16	77	514	
Комплекс ОВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 2	60			1	7	1 044,02
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс ОВЗ		815	19	24	128	822	
Комплекс 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 30	30			1	4	1 037,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		32	133	10 009,01
Итого за Комплекс 1		790	20	26	108	765	
Итого за день		5785	173	199	781	5750	

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		500	20	13	76	513	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Кондитерское изделие 4	23	2	9	11	132	69,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		523	22	22	87	645	
Комплекс СВ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Рыба (филе) запеченная	75	15	4	3	163	7 003
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Комплекс СВО 5-11		815	27	18	115	802	
Завтрак 1-4 кл							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	50/15	12	5	17	165	76
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		500	20	13	76	513	
Комплекс СВ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Рыба (филе) запеченная	75	15	4	3	163	7 003
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Комплекс СВО 1-4		815	27	18	115	802	
Обед 1							
	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Обед 1		510	9	7	56	325	
Обед 2							
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Рыба (филе) запеченная	75	15	4	3	163	7 003
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Обед 2		490	21	10	72	531	
Комплекс ОВ							
	Рассольник Ленинградский на МКБ со сметаной	250/5	2	6	18	136	2 008
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Рыба (филе) запеченная	75	15	4	3	163	7 003
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Комплекс ОВЗ		815	27	18	115	802	
Комплекс 1							
	Рассольник с мясом и сметаной	250/25/5	7	6	15	143	2 026,06
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Рыба (филе) запеченная	75	15	4	3	163	7 003
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Компот из плодов свежих	200			28	115	10 007,01
Итого за Комплекс 1		800	30	17	100	741	
Итого за день		5768	203	136	812	5674	

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		545	19	22	73	581	
Завтрак СВО							
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		565	19	22	76	595	
Комплекс СВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной	100	1	10	7	127	1 039
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс СВО 5-11		915	21	28	114	855	
Завтрак 1-4 кл							
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		545	19	22	73	581	
Комплекс СВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		875	21	24	110	804	
Обед 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 1		505	5	6	45	254	
Обед 2							
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 2		520	15	21	73	555	
Комплекс ОВ							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные с соусом	100	6	7	4	149	101,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		875	21	24	110	804	
Комплекс 1							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/25	3	5	21	145	2 014,05
	Винегрет овощной 1	60	1	6	4	75	1 039,02
	Макароны отварные 180	180	7	5	43	244	8 004,03
	Сосиски молочные	50	5	10		113	101
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс 1		825	20	27	107	767	
Итого за день		6170	160	196	781	5796	

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша вязкая рисовая	180/5	5	7	39	245	110
	Омлет натуральный	70/5	9	15	1	130	79
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		510	18	23	75	552	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	6	8	31	220	36,03
	Омлет натуральный	70/5	9	15	1	130	79
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 5-11		530	19	24	67	527	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Нарезка из помидор и огурца	80			2	15	1015
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 5-11		875	24	26	108	779	
Завтрак 1-4 к							
	Каша вязкая рисовая	180/5	5	7	39	245	110
	Омлет натуральный	70/5	9	15	1	130	79
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		510	18	23	75	552	
Комплекс СВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	118672	8 005,02
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВО 1-4		795	24	26	106	764	
Обед 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		505	9	10	42	297	
Обед 2							
	Нарезка из помидор и огурца 30гр	30			1	6	129,01
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 2		525	18	19	63	508	
Комплекс ОВ							
	Суп лапша на МКБ	250	4	6	29	184	61
	Пюре картофельное 200/5	200/5	4	6	29	186	8 005,02
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		795	24	26	106	764	
Комплекс 1							
	Суп лапша с курицей.	250/25	7	9	18	184	2 020,06
	Нарезка из помидор и огурца 30гр	30			1	6	129,01
	Пюре картофельное гарнир	180/5	4	6	26	172	8 005,01
	Котлеты куриные 1	80	12	13	10	203	22,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс 1		830	27	29	94	759	
Итого за день		5875	181	206	736	5502	

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7	9	23	203	5
	Бутерброд с маслом на батоне 40гр	40	2	13	15	182	12 012,13
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак СВО 1-4		525	11	22	64	508	
Завтрак СВО							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7	9	23	203	5
	Бутерброд с маслом на батоне 50гр	50	2	12	14	170	12 012,11
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
	Кондитерское изделие 5	30	2	11	15	172	69,04
Итого за Завтрак СВО 5-11		565	13	32	78	668	
Комплекс СВ							
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 5-11		825	29	27	119	859	
Завтрак 1-4 кл							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7	9	23	203	5
	Бутерброд с маслом на батоне 40гр	40	2	13	15	182	12 012,13
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		525	11	22	64	508	
Комплекс СВ							
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс СВО 1-4		825	29	27	119	859	
Обед 1							
	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 1		505	8	8	35	244	
Обед 2							
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Обед 2		545	25	22	91	676	
Комплекс ОВ							
	Суп с клецками на МКБ	250	2	4	15	112	65,01
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом	200/5	12	7	53	321	8 001,03
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс ОВЗ		825	29	27	119	859	
Комплекс 1							
	Суп с клецками куриный	250/25	6	7	11	135	121
	Тефтели тушеные в соусе	80/30	11	15	12	232	7 041,02
	Каша гречневая с маслом 180/5	180/5	10	7	47	290	8 001,05
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром 1	200			11	42	10 015,05
Итого за Комплекс 1		830	31	30	109	847	
Итого за день		5970	186	217	798	6028	

Рацион: Меню Подгорный 2026

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 1-4		495	15	14	68	469	
Завтрак СВО							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 50гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак СВО 5-11		495	15	14	68	469	
Комплекс СВ							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250\25\5	7	8	13	150	9
	Жаркое по-домашнему с курицей	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 80	80			2	11	1 044,01
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВ 5-11		845	19	25	82	648	
Завтрак 1-4 кл							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6	8	33	225	70
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
Итого за Завтрак 1-4 класс, ОВЗ		495	15	14	68	469	
Комплекс СВ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс СВ 1-4		760	16	29	89	699	
Обед 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250\25\5	7	8	13	150	9
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 1		510	9	9	37	263	
Обед 2							
	Жаркое по-домашнему с курицей	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 30	30			1	4	1 037,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Обед 2		485	10	16	56	427	
Комплекс ОВЗ							
	Борщ на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158	47
	Жаркое по-домашнему с курицей	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Хлеб пшеничный 50 гр	50	4	1	24	135	13 001,03
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43	10 015,03
Итого за Комплекс ОВЗ		760	16	29	89	699	
Комплекс 1							
	Борщ с говядиной и со сметаной	250\25\5	7	8	13	150	9
	Жаркое по-домашнему с курицей	200/25	8	16	29	296	7 010,07
	Огурцы свежие порционные 30	30			1	4	1 037,02
	Хлеб пшеничный 1	30	2		15	81	13 001,02
	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2	1	13	67	13 003,02
	Чай с лимоном	200			11	46	10 015,02
Итого за Комплекс 1		795	19	25	82	644	
Итого за день		5640	134	175	639	4787	
Итого за период		59418	1831	1897	7640	56899	
Среднее значение за период			183,1	189,7	764	5689,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

