



О.В.Старикова
2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 неделя 1 день

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность	№ рец.	Наименование блюда [№]	Выход, г	Цена, руб
Комплекс №3 2-х разовое 1-4кл							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	97,79
0,48		11,76	88	976	Яблоки свежие	120	19,09
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	11,09
1,86	7,98	26,60	181,64	1746,01	Печенье, шт	50	17,25
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,14
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Горошек зеленый консервированный	60	18,72
4,38	4,75	12,24	110,05	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	22,05
10,06	25,20	3,25	212,70	437,06	Гуляш из мяса свинины	90	125,11
3,60	6,00	37,05	220,38	512	Рис припущенный	150	20,44
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов	200	29,33
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,39
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,39
							373,79
Комплекс №1 1-4кл Завтрак							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	97,95
0,48		11,76	88	976	Яблоки свежие	120	19,09
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	11,09
1,86	7,98	26,60	181,64	1746,01	Печенье, шт	50	17,25
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,14
							149,52
Комплекс №2 1-4кл Обед							
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Горошек зеленый консервированный	60	18,72
4,38	4,75	12,24	110,05	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	22,05
10,06	25,20	3,25	212,70	437,06	Гуляш из мяса свинины	90	125,11
3,60	6,00	37,05	220,38	512	Рис припущенный	150	20,44
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов	200	29,17
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,39
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,39
							224,27
Комплекс №5 5-11кл Завтрак							
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины	100	120,54
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	22,13
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов	200	29,33
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	3,97
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный	25	3,97
							179,94
Комплекс №6 5-11кл Обед							
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Горошек зеленый консервированный	60	18,72
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	30,20
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины	100	146,28
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	26,85
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов	200	29,17
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный	25	4,81
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,81
							260,84
Комплекс №4 2-х разовое 5-11кл							
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком	240	115,91
0,48		11,76	88	976	Яблоки свежие	120	22,59
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	13,13
1,86	7,98	26,60	181,64	1746,01	Печенье, шт	50	20,41
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,90
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Горошек зеленый консервированный	60	18,72
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	30,22
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины	100	146,31
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный	180	26,87

0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов		200	29,17
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный		25	4,82
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный		25	4,82
								437,87
Комплекс №8 1-11кл Обед Суп второе								
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне		250	31,40
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины		100	158,26
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный		180	27,92
0,20	0	6,50	26,80	14539,27	Чай с сахаром		200	3,36
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный		25	5,00
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный		25	5,00
								230,94
Комплекс №7 5-11кл Завтрак Вариативное меню								
18,82	6,68	6,59	255,37	1024,03	Курица по Сицилийски		100	68,63
7,61	5,20	45,44	262,14	516	Макаронные изделия отварные с маслом		180	15,92
25,55	8,66	1,92	187,75	1657,01	Люля-кебаб		100	65,21
11,26	2,50	50,21	97,27	1000,05	Булгур с овощами		180	32,02
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов		200	14,00
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный		25	2,11
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный		25	2,11
								200,00
Комплекс №5 5-11кл Завтрак бюджет								
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины		100	120,54
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный		180	22,29
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов		200	29,17
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный		25	3,97
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный		25	3,97
								179,94
Комплекс №9 1-11кл Суп								
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне		250	54,00
Комплекс №11 1-11кл Выпечка								
8,22	5,94	9,54	154,50	450,02	Маффин шоколадный		60	54,00
Комплекс №6 5-11кл Обед бюджет								
0,77	1,29	18,01	86,68	45	Горошек зеленый консервированный		60	18,72
5,48	5,94	15,30	137,56	1015	Суп-лапша на курином бульоне		250	30,20
11,17	28,01	3,61	236,34	437,06	Гуляш из мяса свинины		100	146,28
4,32	7,20	44,46	264,46	512	Рис припущенный		180	26,80
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов		200	31,00
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный		25	4,81
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный		25	4,81
								262,62
Комплекс №12 1-4кл Завтрак Почемучки								
8,54	8,11	44,30	274,56	1633,09	Хлопья сладкие с молоком		240	81,36
0,48		11,76	88	976	Яблоки свежие		120	23,37
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный		200	17,53
1,12	4,79	15,96	108,98	1746,01	Печенье, шт		30	12,67
2,55	0,99	14,55	77,70	1148	Хлеб ржано-пшеничный		30	5,07
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный		200	17,93
8,22	5,94	9,54	154,50	450,02	Маффин шоколадный		60	22,07
								180,00
Комплекс №13 1-4кл Обед Почемучки								
4,38	4,75	12,24	110,05	1015	Суп-лапша на курином бульоне		200	15,86
10,06	25,20	3,25	212,70	437,06	Гуляш из мяса свинины		90	88,39
3,60	6,00	37,05	220,38	512	Рис припущенный		150	19,34
0,26	0,20	25,08	103,30	14539,89	Компот из смеси сухофруктов		200	21,65
2,68	1,13	20,83	71,00	897	Хлеб пшеничный		25	2,16
2,13	0,83	12,13	64,75	1148	Хлеб ржано-пшеничный		25	2,16
								149,56
Комплекс №10 1-11кл Полдник								
8,22	5,94	9,54	154,50	450,02	Маффин шоколадный		60	50,00
0,24	0,10	27,70	114,30	1242	Морс ягодный		200	25,00
								75,00

Заведующий столовой _____

