



УТВЕРЖАЮ
 09 09 2025 г.
 Директор МБОУ СОШ *А.А. Мухоморова*

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ СОШ _____
 « » 2025 г.

Десятидневное циклическое меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях в виде завтрака или обеда, и для детей ОВЗ 1 (первой) смены в виде (завтрака и обеда).

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	20	Запеканка из творога 150/10	160	28,10	19,43	37,80	442,90	51,03
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	4,11
	24	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00	5,61
ИТОГО завтрак			520	29,30	25,13	61,90	599,90	74,15
Обед 1-4								
Обед	34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,32	10,24	88,8	10,97
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	8,20
	43	Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	34,42
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00	5,03
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
ИТОГО обед			720	27,9	22,78	111,89	791,99	64,88
ИТОГО за день			1240	57,2	47,91	173,79	1 391,89	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-ой день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417,00	42,45
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.) / соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	7,74
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	10,86
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
ИТОГО завтрак			615	22,51	36,5	71,62	718,35	82,96
Обед 1-4								
Обед	33	Суп картофельный с яйцом	200	5,76	5,2	14,8	134,40	21,66
	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,3	21,5	0,85	332	28,97
	13	Каша пшеничная 150/5	155	6,25	3,83	36,72	203,91	7,63
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	5,03
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
ИТОГО обед			720	42,29	31,27	109,27	930,31	69,55
ИТОГО за день			1335	64,8	67,77	180,89	1 648,66	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день (среда)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	9,02
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	10,86
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
	6	Сыр	15	3,95	4	0	52,5	7,3
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	8,4
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	1,8
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
0			585	18,28	29,2	77,65	655,95	59,29
Обед 1-4								
Обед	32	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	2,08	1,68	15,44	90,40	13,51
	42	Котлеты рубленые из птицы	70	13,50	19,30	13,90	286,00	45,08
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,60	3,90	35,56	207,1	9,5
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	5,03
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
0			695	26,16	25,62	121,8	843,50	79,38
ИТОГО за день			1280	44,44	54,82	199,45	1 499,45	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	54	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318,00	23,33
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	8,4
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	10,86
	53	Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4,3	48,00	10,89
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,01
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
0			635	22,81	38,85	81,67	780,90	79,29
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	10,35
	16	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	26,7	187,00	17,37
	41	Рыба припущенная	70	15,90	0,90	0,50	74,00	36,33
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
Итого обед			700	30,52	11,36	87,14	599,20	74,42
ИТОГО за день			1335	53,33	50,21	168,81	1 380,10	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена	
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
5-й день (пятница)									
Завтрак 1-4									
Завтрак	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,30	21,50	0,85	332,00	28,97	
	13	Каша пшеничная 150/5	155	6,25	3,83	36,72	203,91	6,96	
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	7,74	
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4	
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	10,86	
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11	
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4	
Итого завтрак			0	675	35,86	38,63	76,99	837,26	76,44
Обед 1-4									
Обед	28	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,3	5,5	12,7	115,00	10,04	
	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	42,45	
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	7,74	
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	5,03	
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4	
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86	
	Итого обед			770	25,88	29,49	102,65	797,45	71,52
ИТОГО за день			1445	61,74	68,12	179,64	1 634,71		

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день (понедельник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	62	Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200,00	11,61
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	7,3
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,01
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	10,86
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	1,8
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
Итого завтрак			565	16,76	28,4	78,97	645,40	57,38
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	13,98
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	8,20
	40	Мясо тушенное свинина/гуляш 70/50	120	10,9	13,11	2,59	210,18	41,77
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	4,11
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
	Итого обед			740	29,52	23,47	95,52	783,18
ИТОГО за день			1305	46,28	51,87	174,49	1 428,58	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	19	Омлет с зеленым горошком 150/5	155	13,60	18,90	4,00	242,00	36,52
	53	Икра кабачковая	60	0,8	2,9	4,3	48,00	10,89
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	7,3
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	1,8
Итого завтрак			580	22,81	27,55	54,22	566,90	78,42
Обед 1-4								
Обед	30	Рассольник Ленинградский	200	1,92	4	12,56	98,40	14,84
	39	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,9	4,4	4,7	94,00	37,43
	9	Каша рисовая рассыпчатая 160/5	165	3,91	4,18	40	220,44	9,02
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	5,03
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
Итого обед			705	19,71	13,32	114,16	672,84	72,58
ИТОГО за день			1285	42,52	40,87	168,38	1 239,74	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день (среда)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	12	Каша пшеничная 160/5	165	6,67	4,08	39,17	217,50	7,18
	43	Гуляш из птицы	100	11,78	11,60	3,08	162,39	34,42
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.) / соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	7,74
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	10,86
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	8,01
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
Итого завтрак			580	25,06	31,38	77,47	690,24	72,61
Обед 1-4								
Обед	29	Свекольник	200	2,00	3,60	12,00	92,00	11,94
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,6	3,9	35,56	207,1	9,5
	66/47	Фрикадельки из кур с соусом белым основным 60/15	75	16,00	15,40	7,15	233,00	47,99
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
Итого обед			700	28,28	23,54	90,01	707,10	79,8
ИТОГО за день			1280	53,34	54,92	167,48	1 397,34	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	59	Вареники с творогом 180/5	185	30,40	11,50	25,60	327,00	49,84
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
	4	Бутерброд с сыром 20/10	30	4,10	2,80	9,50	82,00	7,17
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	4,11
Итого завтрак			515	35,1	14,7	54	492,00	74,52
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	10,35
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	8,20
	84	Биточки/котлеты домашние с соусом белым 70/15	85	8	8,2	10,6	151	36,97
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	5,03
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,4
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
Итого обед			725	28,36	18,58	133,81	855,00	66,81
ИТОГО за день			1240	63,46	33,28	187,81	1 347,00	

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	56	Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291,00	40,24
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	7,74
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	4,11
	64	Бутерброд с маслом и сыром 20/5/10	35	5	7,1	14,5	145	10,79
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,4
Итого завтрак			595	26,60	22,65	51,15	526,45	76,28
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	13,98
	36	Кнели куриные с рисом 70/7	77	17,1	23,6	6,1	306,00	39,3
	57	Капуста тушеная	150	4,5	6,4	18,4	158,00	16,76
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	5,03
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,40
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	1,86
Итого обед			687	30,98	34,34	97,56	843,20	81,33
ИТОГО за день			1282	57,58	56,99	148,71	1 369,65	