

День 1

Утверждаю

Директор школы



Меню на 2026

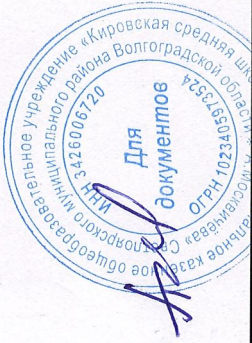
Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	ккал					
Каша рисовая молочная	200	250	35,00	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020		54-9ж-2020			
Булочка "Веснушка"	100	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром					
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020		54-3гн-2020			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>70,50</b>	<b>6,80</b>	<b>12,15</b>	<b>40,80</b>	<b>299,20</b>						

ОБЕД

Овощи по сезону ( огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015		70	
Борщ с капустой и картофелем	250	300	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020		54-2с-2020	
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	15,00	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020		54-4г-2020	
Котлеты из курицы	120	120	59,17	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021		54-5м-2020	
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020		54-7хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012		13003	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012		13003	
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>980</b>	<b>106,17</b>	<b>37,91</b>	<b>18,14</b>	<b>140,43</b>	<b>888,48</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1370,00</b>	<b>1530,00</b>	<b>176,67</b>	<b>44,71</b>	<b>30,29</b>	<b>181,23</b>	<b>1187,68</b>				

День 2

Утверждаю  
Директор школы



Меню на 2026

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки г.	жиры г.	углеводы		калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет				г.	г.			
Макароны отварные	180	200	20,00	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020	
Курица отварная	120	120	60,00	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21М-2020	
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003	
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2ГН-2020	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>650</b>	<b>94,02</b>	<b>40,43</b>	<b>8,05</b>	<b>59,45</b>	<b>475,03</b>			

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	250	56,65	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>810</b>	<b>82,65</b>	<b>28,03</b>	<b>26,81</b>	<b>151,77</b>	<b>933,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>1460</b>	<b>176,67</b>	<b>68,46</b>	<b>34,86</b>	<b>211,22</b>	<b>1408,93</b>		

День 3

Утверждаю

Директор школы

Меню на 2026



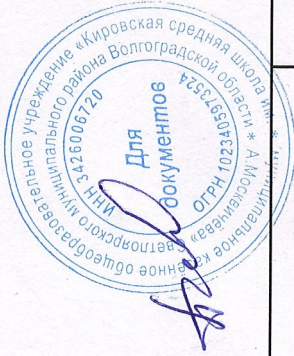
Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	ккал					
Омлет натуральный	250	300	48,67	7,02	5,04	35,6	225	НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12				
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020				
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125				
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7				
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>590</b>	<b>86,42</b>	<b>16,94</b>	<b>11,67</b>	<b>66,6</b>	<b>474,7</b>						
<b>ОБЕД</b>													
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70				
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104				
Пельмени на бульоне	200	250	59,23	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5				
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2пн-2020				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003				
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>90,25</b>	<b>28,06</b>	<b>25,72</b>	<b>113,58</b>	<b>856,8</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>1500</b>	<b>176,67</b>	<b>45</b>	<b>37,39</b>	<b>180,18</b>	<b>1331,5</b>						

День 4

Утверждаю

Директор школы

Меню на 2026



Наименование блюда	Масса		Цена	белки	жиры	углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет				г.	г.			
Каша молочная пшеничная	250	300	33,20	6,42	4,90	33,97	205,60	Сборник рецептов 2011	448	
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020	
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>580,00</b>	<b>63,24</b>	<b>14,20</b>	<b>11,70</b>	<b>60,67</b>	<b>411,53</b>			
<b>ОБЕД</b>										
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70	
Суп картофельный с горохом	250	300	15,00	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020	
Жаркое по-домашнему	200	250	81,43	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020	
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020	
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003	
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003	
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>113,43</b>	<b>39,43</b>	<b>22,42</b>	<b>117,05</b>	<b>839,27</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>1490,00</b>	<b>176,67</b>	<b>53,63</b>	<b>34,12</b>	<b>177,72</b>	<b>1250,80</b>			

День 5

Утверждаю

Директор школы



2026

Меню на

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	ккал				
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	10,59	8,20	6,50	42,80	262,50					НИИ гигиены 2020	54-4Г-2020
Гуляш	120	120	43,77	14,40	16,60	3,20	222,10					Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20					Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00					Сборник рецептов 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,00</b>	<b>650,00</b>	<b>69,36</b>	<b>26,01</b>	<b>23,60</b>	<b>92,73</b>	<b>692,40</b>						

**ОБЕД**

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20					Сборник рецептов 2015	70
Суп крестьянский с пшеном	250	300	15,00	6,10	6,50	33,50	173,60					Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5
Плов с курицей	200	250	72,31	27,30	7,90	34,70	318,80					НИИ гигиены 2020	54-12М-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60					НИИ гигиены 2020	54-3ГН-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60					Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60					Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>107,31</b>	<b>43,26</b>	<b>15,62</b>	<b>125,58</b>	<b>783,4</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>1560</b>	<b>176,67</b>	<b>69,27</b>	<b>39,22</b>	<b>218,31</b>	<b>1475,8</b>						

День 6

Утверждаю

Директор школы



2026

Меню на

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки г.	жиры г.	углеводы г.	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет					ккал	ккал		
Каша манная молочная	250	300	29,91	6,42	4,90	33,97	205,60	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Фрукты (Яблоко)	100	100	25,93	0,4	0,4	9,8	44	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,00</b>	<b>660,00</b>	<b>68,50</b>	<b>9,82</b>	<b>6,10</b>	<b>70,17</b>	<b>381,60</b>	<b>381,60</b>		

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	300	15,00	2,15	6,10	12,97	115,42	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макароны отварные	180	200	20,00	5,00	5,30	35,00	208,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	120	59,17	17,40	4,32	11,28	153,96	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	35,00	Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>880</b>	<b>108,17</b>	<b>33,55</b>	<b>16,85</b>	<b>118,65</b>	<b>762,58</b>	<b>762,58</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1420,00</b>	<b>1540,00</b>	<b>176,67</b>	<b>43,37</b>	<b>22,95</b>	<b>188,82</b>	<b>1144,18</b>	<b>1144,18</b>		

День 7

Утверждаю

Директор школы



Меню на 2026

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки		жиры	углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.		г.	ккал				
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	42,02	8,24		10,40	11,60	180,6			Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	200	15,32	3,00		5,70	23,70	158,30			НИИ гигиены 2020	54-11Г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66		0,12	2,28	13,20			Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40		0,30	14,60	72,60			Треб. по орг. питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	200	6,02	0,20		0,00	6,40	26,40			НИИ гигиены 2020	54-2Гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>630</b>	<b>71</b>	<b>15</b>		<b>17</b>	<b>59</b>	<b>451</b>				

ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	15,00	4,29		3,33	20,90	130,73			Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	250	20,00	4,79		7,21	48,55	278,30			НИИ гигиены 2020	54-6Г-2020
Чахохбили	120	120	59,31	4,90		8,50	4,02	115,00			Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60		0,00	22,70	93,20			НИИ гигиены 2020	54-7Хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50		0,80	33,80	177,60			Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40		0,30	14,60	72,60			Треб. по орг. питания 2012	13003
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>930</b>	<b>105,31</b>	<b>23,48</b>		<b>20,14</b>	<b>144,57</b>	<b>867,43</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>1560</b>	<b>176,67</b>	<b>37,98</b>		<b>36,66</b>	<b>203,15</b>	<b>1318,53</b>				

День 8

Утверждаю  
Директор школы



Меню на 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	ккал				
Каша овсяная молочная жидкая	250	300	32,17	5,9	8,48	7,89	135,9	237	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК				
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	54-13-2020	НИИ гигиены 2020				
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	125	Сборник рецептов 2012				
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	685 ТТК №7	Сборник рецептов 2004				
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>590</b>	<b>69,92</b>	<b>15,82</b>	<b>15,11</b>	<b>38,89</b>	<b>385,6</b>						

**ОБЕД**

Овощи по сезону (помидор соленый)	60	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	70	Сборник рецептов 2015				
Рассольник "Ленинградский"	250	300	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	54-15с-2020	НИИ гигиены 2020				
Пюре из бобовых с маслом	150	200	13,00	13,31	6,69	34,19	249,00	199	Сборник рецептов 2011				
Тефтели куриные	120	120	62,73	10,97	9,65	9,88	170	54-8м-2020, ТТК №9	Сборник рецептов 2020				
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020	НИИ гигиены 2020				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	13003	Треб. по орг. питания 2012				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003	Треб. по орг. питания 2012				
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>940</b>	<b>106,75</b>	<b>35,54</b>	<b>19,46</b>	<b>114,35</b>	<b>785,5</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>1530</b>	<b>176,67</b>	<b>51,36</b>	<b>34,57</b>	<b>153,24</b>	<b>1171,1</b>						

День 9

Утверждаю

Директор школы

Меню на 2026



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	ккал					
Макароны отварные с сыром	250	300	33,20	8,50	10,7	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4				
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020				
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125				
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>580,00</b>	<b>60,24</b>	<b>16,33</b>	<b>17,58</b>	<b>73,49</b>	<b>510,89</b>						
<b>ОБЕД</b>													
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70				
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептов 2011	104				
Жаркое по-домашнему	200	250	81,43	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>910</b>	<b>116,43</b>	<b>25,86</b>	<b>22,52</b>	<b>89,98</b>	<b>744,3</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>1490,00</b>	<b>176,67</b>	<b>42,19</b>	<b>40,10</b>	<b>163,47</b>	<b>1255,19</b>						

День 10

Утверждаю

Директор школы

2026

Меню на



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.		г.	г.		г.	ккал				
Плов с курицей	200	250	72,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020		54-12М-2020		
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015		70		
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012		13003		
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020		54-2ГН-2020		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>580,00</b>	<b>86,33</b>	<b>30,56</b>	<b>8,32</b>	<b>57,98</b>	<b>431,00</b>					
<b>ОБЕД</b>												
Суп Полевой	250	300	15,00	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004		117, ТТК №8		
Рагу из овощей и мяса	250	250	61,34	17,00	17,00	17,00	289	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК		322		
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	Сборник рецептов 2004		685 ТТК №7		
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012		13003		
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012		13003		
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>810</b>	<b>90,34</b>	<b>30,86</b>	<b>21,09</b>	<b>90,24</b>	<b>704,2</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>1390</b>	<b>176,67</b>	<b>61,42</b>	<b>29,41</b>	<b>148,22</b>	<b>1135,2</b>					