



Десятидневное меню бесплатного горячего питания

учащихся из многодетных семей, детей участников СВО, учащихся из малоимущих семей, тубинфицированных детей 5 – 11 классов (возрастная категория: 12 лет и старше) стоимостью 81 рубль 12 копеек на сентябрь - декабрь 2025г.

| | | Γ | T | T | 7 | 2 | 1 | | | | | T | 1 | | 1 | | | | | | | | T | T | | T | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 неделя | | | № рец. | | |
|-----------------------------|-------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------|-------|----------|-------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------|--------|-------------------|---------|--------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|--------|---------|--------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------|--------|------------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------|--------|----------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|----------|--------|----|--------------------------------|----------------------|---------------------|
| | ω. | - | 171 | 2 5 | 12 | 2 нелеля | | | | 34 | 304 | 30.5 | 437 | 98 | | | | 349 | 309 | 45/ | 139 | | | | | 349 | 171 | 294 | 101 | | | III | 376 | 171 | 278 | 133 (| | 1 | Z IIII | 349 K | 309 N | 294 K | 138 C | впя | _ | | рец. | | |
| ПП Хлеб йодированный Итого: | 376 Чай с сахаром | 1/1 Nama imeni iiwi pu | о темпеничная рассыпчатая | 79 Тефтели купиные в соусе | 133 Суп картофельный с вермишелью | 1 д | | Итого: | Хлеб йодированный | 349 KOMHOT M3 Cyxoppy King | 4 Nama pricosas | и Канта писовая | 437 Гуляш куриный | 98 Суп с крупой | 5 день | Итого: | Хлеб йодированный | | 309 Макаронные изделия отверши | ПТИЦа гушский в соде | 139 Cyll Raproposition | С портоженьний с гог | 4 день | Umi020: | Х пеб йодированный | 349 Компот из сухофруктов с вит. С | 171 Каша гречневая рассыпчатая | 294 Биточек мясной рубленый в соусе | 101 Суп крестьянский с крупой | 3 день | Итого: | IIII Хлеб йодированный | 376 Чай с сахаром | 171 Каша пшеничная рассыпчатая | 278 Тефтели куриные в соусе | 133 Суп картофельный с вермишелью | 2 день | Итого: | ПП Хлеб йодированный | 349 Компот из сухофруктов с вит. С | 309 Макаронные изделия отварные | 294 Котлета рубленная куриная в соусе | 138 Суп картофельный с рисом | 1 день | 2 | | Прием пищи, наименование блюда | | |
| | | | ыпчатая | усе | ермишелью | 1 день | | | | | в с вит. С | | | | SHP | | | o binne | C BUT C | гварные | | ОХОМ | Hb | | | с вит. С | чатая | ый в соусе | 10Й | В | | | | чатая | | мишелью | | | | вит. С | арные | ая в соусе | M | | | | | | |
| 815 | 25 | 200 | 180 | 110 | 110 | 300 | | | 800 | 20 | 200 | 180 | 100 | 100 | 300 | | 800 | 20 | 200 | 180 | 100 | 300 | | 800 | 000 | 200 | 000 | 100 | 100 | 200 | OTO | 815 | 25 | 200 | 180 | 110 | 300 | 010 | 010 | 200 | 200 | 180 | 100 | 300 | ı | در | Масса порции | | |
| 37,29 | 2,28 | 0,00 | 8,21 | 10,00 | 10.85 | 15.95 | | | 32,37 | 1,52 | 0,00 | 000 | 13.07 | 10.60 | 7,18 | | 28,12 | 1,52 | 0,00 | 6,62 | 10,60 | 9,50 | 0.20 | 47,74 | 20 00 | 1 50 | 0.00 | 10.62 | 10.60 | 718 | | 37,29 | 2,28 | 0,00 | 8,21 | 10,85 | 15.95 | 1 | 22.48 | 2.28 | 0.00 | 6.60 | 10.60 | 3,00 | | 4 | Б | Пищев | |
| 32,53 | - | + | + | + | + | 6,43 | | | 48,80 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 8.00 | 28,12 | 12,50 | | 43,98 | 0,18 | 0,00 | 1,42 | 20,12 | 20,10 | 8 76 | 0-1-1 | 52.26 | 0.18 | 0.00 | 11,46 | 28,12 | 12,50 | | 32,53 | 0,27 | 0,00 | 11,03 | 14,80 | 6,43 | | 41,39 | 0,27 | 0,00 | 5,40 | 28,12 | 7,60 | | 5 | X | Пищевые вещества (г) | |
| 10/,41 | + | + | + | + | 11,50 | 21,94 | | | 102,03 | 7,74 | 0.01 | 31.40 | 31,88 | 2,90 | 25,91 | | 104,68 | 9,94 | 31,40 | 21 40 | 33.74 | 290 | 26.70 | | 117,98 | 9,94 | 31,40 | 47,83 | 2,90 | 25,91 | | 107,41 | 14,91 | 11,98 | 47,08 | 11,50 | 21,94 | | 102,81 | 14,91 | 31,40 | 31,70 | 2,90 | 21,90 | | 6 | У | | |
| 1 0/1,50 | | + | | | 222,67 | | | | | 1 | 47.46 | 125,60 | 284,80 | 307,08 | 244,87 | | 72/,00 | 007700 | 47 46 | 125 60 | 228.22 | 307,08 | 218,64 | | 1061,95 | 47,46 | 125,60 | 336,94 | 307,08 | 244,87 | | 871,58 | 71,19 | 47,92 | 320,39 | 222,67 | 209,41 | | 874,14 | 71,19 | 125,60 | 202,27 | 307,08 | 168,00 | | 7 | ценность (ккал) | Энергетическая | |
| 4 | 0.27 | 0,05 | 0,00 | 0,18 | 0,04 | 0,10 | 0.10 | | | 0.16 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 20.06 | 9 | 0.45 | 0,05 | 0,00 | 0,21 | 0,04 | 0,15 | | 0,33 | 0,05 | 0,00 | 0,21 | 0,05 | 0,02 | | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 0,10 | 010 | 0,43 | 0,05 | 0,00 | 0,21 | 0,00 | 0,12 | 2 2 2 | ٥ | ° E | | В |
| | - | 0,00 | | 0,00 | + | 0.25 | + | | | 24,63 | 0,00 | 2,85 | 0,00 | 0,40 | 0.20 | 21.60 | | 9,93 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,90 | 6,20 | | 9,04 | 0,00 | 2,00 | 282 | 4,/1 | 1,50 | 1 50 | 11,00 | 11 38 | 0,00 | 2 83 | 0,00 | 0.25 | 00.8 | 1/9/7 | 1774 | 0.00 | 2 83 | 0,00 | 471 | 10 20 | , | 0 | 0 | Витамины (г) |
| | 70,10 | | | + | + | + | 0.00 | | | 22,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 000 | 22.58 | 0,00 | | 40,03 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | | 40,00 | 15 30 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 5 30 | 0.00 | | 70.10 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 30 10 | 0.00 | o of o t | 45.30 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 5,30 | 0.00 | | 10 ; | A | _ |
| | 79,07 | - | + | + | + | + | 37,00 | | | 101,09 | + | 6 00 | 14 20 | 1.35 | 22,14 | 56,50 | | 134,49 | 6,90 | 14,20 | 20,39 | 27,00 | 24,00 | 63 00 | 10,15 | 107.92 | 6,90 | 14,20 | 26.39 | 31.43 | 29.00 | | 112,62 | 3,45 | 14,20 | 28,45 | 29,52 | 37,00 | | 120,92 | 6,90 | 14,20 | 26,39 | 31,43 | 42,00 | | 11 | Ca | 1 |
| | 7 184,5/ | + | + | + | - | | | | | 127,00 | t | 26 10 | + | | 10,55 | | | 319,63 | + | 4,40 | 4 40 | 21035 | 13.00 | 266.00 | | 624,22 | 26,10 | 4,40 | 210,35 | 159,37 | 224,00 | | 201,52 | 13,05 | 4,40 | 140,01 | 14,06 | 30,00 | | 608,22 | 26,10 | 4,40 | 210,35 | 159,37 | 208,00 | | 12 | P | инерании |
| | 1 137,72 | + | | - | 1 50,19 | 5 76,93 | - | \vdash | | H | + | + | 2,40 | 16,30 | 57,70 | - | + | 20,02 | + | 0 00 | + | + | + | 44,00 | | 197,79 | 9,90 | 2,40 | 140,52 | 25,97 | 19,00 | | 334,52 | 5,00 | 2,40 | 50,19 | 76,93 | 200,00 | | 216,79 | 9,90 | 2,40 | 140,52 | 25,97 | 38,00 | | 13 | Mg | Минеральные вещееть |
| | + | | - | 0,36 | - | \vdash | 00,1 | + | | - | + | | 0,36 | | | - | | + | + | 0.60 | + | - | 0,90 | | | | 0,60 | 0,36 | 4,73 | 0,58 | 0,50 | | 3,92 | 0,30 | 0,36 | 1,65 | 0,61 | 1,00 | | 7,77 | 0,60 | 0,36 | 4,/3 | 0,58 | 1,50 | | 14 | Fe | |

| 133 Суп с вермишелью 294 Котлета мясная рубленая в соусе 171 Каша гречневая рассыпчатая 376 Чай с сахаром Хлеб йодированный | 4 день 139 Суп картофельный с горохом 437 Птица тушеная в соусе 171 Каша пшеничная рассыпчатая 171 Компот из сухофруктов с вит. С Хлеб йодированный | 98 Суп с крупой 297 Гуляш куриный 3 день 309 Макаронные изделия отварные 349 Компот из сухофруктов с вит. С Хлеб йодированный | 2 день 124 Щи из свежей капусты с картофелем 297 Фрикадельки мясные в соусе 304 Каша рисовая 376 Чай с сахаром Хлеб йодированный |
|---|---|---|--|
| 300 100 180 200 200 | 300 100 180 200 200 | 300 100 180 200 200 800 | 300 100 180 200 20 800 |
| 3,60 | 9,38 | 7,18 | 5,40 |
| 10,60 | 10,60 | 10,60 | 15,64 |
| 10,62 | 8,21 | 6,62 | 13,07 |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1,52 | 1,52 | 1,52 | 1,52 |
| 26,34 | 29,71 | 25,92 | 35,63 |
| 7,92 | 8,26 | 12,50 | 11,10 |
| 28,12 | 28,12 | 28,12 | 16,00 |
| 11,46 | 11,03 | 5,42 | 8,00 |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 0,18 | 0,18 | 0,18 | 0,18 |
| 47,68 | 47,59 | 46,22 | 35,28 |
| 23,52 | 26,70 | 25,91 | 16,80 |
| 2,90 | 2,90 | 2,90 | 10,40 |
| 47,83 | 47,08 | 31,74 | 31,88 |
| 11,98 | 31,40 | 31,40 | 11,98 |
| 9,94 | 9,94 | 9,94 | 9,94 |
| 96,17 | 118,02 | 101,89 | 81,00 |
| 181,50 | 218,64 | 244,87 | 188,70 |
| 307,08 | 307,08 | 307,08 | 248,16 |
| 336,94 | 320,39 | 202,27 | 284,80 |
| 47,92 | 125,60 | 125,60 | 47,92 |
| 47,46 | 47,46 | 47,46 | 47,46 |
| 920,90 | 1019,17 | 927,28 | 817,04 |
| 0,10 0,04 0,21 0,21 0,00 0,05 0,40 | 0,15 0,04 0,18 0,18 0,00 0,05 0,42 | 0,10 0,04 0,21 0,21 0,00 0,05 0,40 | 0,02 0,06 0,03 0,09 0,05 0,05 |
| 8,20 | 6,20 | 8,20 | 1,50 |
| 0,35 | 0,90 | 0,90 | 1,20 |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2,83 | 2,83 | 2,83 | 2,83 |
| 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 11,38 | 9,93 | 11,93 | 5,53 |
| 0,00 30,10 40,00 0,00 0,00 70,10 | 0,00 0,03 40,00 0,00 0,00 40,03 | 0,00 0,03 40,00 0,00 0,00 0,00 | 0,00 0,03 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 |
| 37,00 | 63,00 | 36,00 | 29,00 |
| 29,52 | 24,00 | 24,00 | 58,50 |
| 26,39 | 28,45 | 26,39 | 1,80 |
| 14,20 | 114,20 | 14,20 | 14,20 |
| 6,90 | 6,90 | 6,90 | 6,90 |
| 114,01 | 136,55 | 107,49 | 110,40 |
| 30,00 | 266,00 | 199,00 | 224,00 |
| 14,06 | 13,00 | 13,00 | 30,00 |
| 210,35 | 140,01 | 210,35 | 81,30 |
| 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 |
| 26,10 | 26,10 | 26,10 | 26,10 |
| 284,91 | 449,51 | 452,85 | 365,80 |
| 200,00 76,93 140,52 2,40 9,90 429,75 | 44,00 140,00 50,19 2,40 9,90 246,49 | 30,00 140,00 140,52 2,40 9,90 322,82 | 19,00 215,00 21,80 2,40 2,40 9,90 268,10 |
| 1,00 | 1,90 | 1,00 | 0,50 |
| 0,61 | 0,90 | 0,90 | 2,70 |
| 4,73 | 1,65 | 4,73 | 0,70 |
| 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0,36 |
| 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 |
| 7,30 | 5,41 | 7,59 | 4,86 |

кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Итого:

Технолог _

Л.В. Серебрянская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849374

Владелец Твердова Мария Александровна

Действителен С 28.08.2025 по 28.08.2026