


"УТВЕРЖДАЮ"
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "БИЗНЕС
«Бизнес Консалтинг» КОНСАЛТИНГ"
 _____ **Е.Ю. Кортоножко**
 _____ **09** 2026 г.


"СОГЛАСОВАНО"

 _____ **Н.Н. Щеглов**
 _____ **09** 2026 г.

Перспективное Десятидневное цикличное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся по программам начального общего образования в муниципальных образовательных организациях в виде завтрака и обеда для детей ОВЗ 1 (первая) смены

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	10	Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	50,72
	11	Масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	15,00
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
ИТОГО завтрак			520	8,53	19,65	69,85	499,45	89,72
Обед 1-4 (ОВЗ)								
Обед	32	Суп картофельный с крупой	200	2,08	1,68	15,44	90,40	20,00
	42	Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00	68,72
	57	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00	15,00
	110	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			750	24,71	28,16	83,67	712,9	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1270	33,24	47,81	153,52	1212,35	209,44

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	54	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,15	13,60	29,24	282,66	52,72
	111/112	Овощи в нарезке свежие (помидор) (с 15.05. по 31.10.)/соленые (помидор) (с 01.11. по 15.05.)	60	0,7	0,1	2,3	12,80	14,00
	53	Икра кабачковая п/п	60	0,8	2,9	4,3	48,00	9,00
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
ИТОГО завтрак			520	16,71	19,8	70,06	535,86	89,72
Обед 1-4								
Обед	33	Суп картофельный с яйцом	200	5,76	5,2	14,8	134,40	20,00
	84	Биточки/котлеты домашние с соусом белым 90/15	105	8	80,2	10,6	151	68,72
	13	Каша пшеничная 150/5	155	6,25	3,83	36,72	203,91	15,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			720	24,99	89,97	119,02	749,31	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1240	41,7	109,77	189,08	1285,17	209,44

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	206	Каша овсяная молочная жидкая	100	3,83	5,06	16,00	128,33	15,00
	20	Запеканка из творога 75/5	80	14,05	9,71	18,9	221,45	46,72
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
ИТОГО завтрак			520	21,64	15,57	73,32	533,18	89,72
Обед 1-4								
Обед	120	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,32	10,24	88,8	20,00
	56	Птица тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291,00	69,72
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	10,00
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
ИТОГО обед			700	29,7	21	114,08	778,2	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1220	51,34	36,57	187,4	1311,38	209,44

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
4-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	200	27,3	8,1	33,2	314,60	52,72
	24	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00	13,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	10,00
ИТОГО завтрак			500	31,26	13,8	66,62	521	89,72
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	20,00
	114	Картофельное пюре	150	3,075	4,72	20,02	140,25	20,00
	113	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	21,6	10,5	12,4	233	81,72
	248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	2,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			750	35,60	20,78	94,36	734,45	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1250	66,855	34,58	160,98	1255,45	209,44

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
5-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	186	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,13	218	22,72
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	20,00
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	5	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	0,95	7,5	41	14,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
ИТОГО завтрак			505	21,61	14,55	69,55	510,9	89,72
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	20,00
	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	73,72
	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	10,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			720	27,98	27,59	106,11	801,65	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1225	49,59	42,14	175,66	1 312,55	209,44

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	46,72
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	10,00
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	пром	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14,00
Итого завтрак			540	15,91	15	71,32	491,90	89,72
Обед 1-4								
Обед	28	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115,00	20,00
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	15,00
	40	Мясо тушенное свинина/гуляш 90/50	140	10,9	13,11	2,59	210,18	64,72
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			810	27,42	25,37	92,06	778,98	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1350	43,33	40,37	163,38	1 270,88	209,44

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
7-й день (вторник)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	100	3,83	5,06	16,00	128,33	15,00
	112	Омлет с сыром	75	9,50	12,70	1,50	158,00	46,72
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	14,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
Итого завтрак			515	17,39	18,66	77,52	554,73	89,72
Обед 1-4								
Обед	29	Свекольник	200	2,00	3,60	12,00	92,00	20,00
	17	Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,6	3,9	35,56	207,1	15,00
	66/47	Фрикадельки из кур с соусом белым основным 90/15	105	16,00	15,40	7,15	233,00	64,72
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			730	28,28	23,54	90,01	707,10	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1245	45,67	42,2	167,53	1 261,83	209,44

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	115	Плов с курицей (филе)	200	27,3	8,1	33,2	314,60	58,72
	24	Салат из моркови	60	0,60	5,30	5,00	72,00	13,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
Итого завтрак			500	31,26	13,8	66,62	521,00	89,72
Обед 1-4								
Обед	30	Рассольник Ленинградский	200	1,92	4	12,56	98,40	20,00
	113	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	21,6	10,5	12,4	233	81,72
	248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	2,00
	114	Картофельное пюре	150	3,075	4,72	20,02	140,25	20,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			730	31,975	21,36	103,88	754,65	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1230	63,24	35,16	170,50	1 275,65	209,44

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
9-й день (четверг)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	59	Вареники с творогом	185	30,40	11,50	25,60	327,00	57,72
	52	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	14,00
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
Итого завтрак			525	34,16	12,3	64,02	510,40	89,72
Обед 1-4								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	20,00
	14	Каша гречневая рассыпчатая 155/5	160	9,54	6,12	41,67	280,8	15,00
	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,3	21,5	0,85	332	68,72
	110	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			725	43,87	32	94,61	910,50	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1250	78,03	44,3	158,63	1 420,90	209,44

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
10-й день (пятница)								
Завтрак 1-4								
Завтрак	78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	51,72
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	10,00
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	14,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
Итого завтрак			545	15,63	10,54	100,36	562,30	89,72
Обед 1-4								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	20,00
	36	Кнели куриные с рисом 100/7	107	17,1	23,6	6,1	306,00	64,72
	57	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00	15,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	14,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	4,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	2,00
Итого обед			787	32,12	34,16	84,24	800,2	119,72
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1332	47,75	44,7	184,6	1362,5	209,44