

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Н.Жваков

СОГЛАСОВАНО

Директор



г.Новороссийск

МЕНЮ

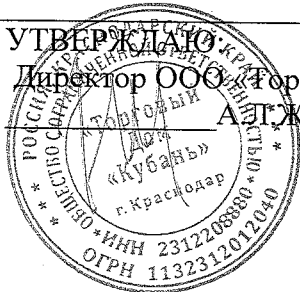
ДЕНЬ № 1

Период: лето 2025 ; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 1 -й	Каша вязкая (гречневая)	180	5,49	6,01	24,11	168,80
	Печень в сметанном соусе	120	12,75	14,25	18,60	253,65
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		680	22,32	21,704	97,99	675,27
ОБЕД						
неделя 1 -я День 1 -й	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93
	Суп из овощей	250	2,00	5,53	17,08	126,03
	Гуляш мясной	110	18,60	20,47	15,28	316,05
	Макароны отварные с маслом	180	6,36	6,17	25,40	182,44
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75
Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,746	81,42	
итого за обед		910	33,35	33,900	129,91	953,62
День 1- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		55,67	55,60	227,90	1628,89

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Т. Жваков

СОГЛАСОВАНО

Директор

Гимназия № 20

Т. Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 2

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 2-й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195 /10	15,96	18,09	49,12	423,13
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,6
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21
	Хлеб пшеничный	30	1,16	0,41	16,26	73,38
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		570	23,79	26,277	86,42	680,09
ОБЕД						
неделя 1 -я День 2 -й	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,	0,	3,5	22,10
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	16,41	129,18
	Рыба, тушёная с томатом и овощами	120	15,92	16,12	10,19	249,49
	Картофель отварной	180	4,47	8,91	23,99	170,89
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01
	Хлеб пшеничный	7	2,70	0,96	34,54	171,21
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78
итого за обед		930	30,00	31,771	135,14	947,65
День 2- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		53,79	58,05	221,56	1627,73

Зав.производством _____



Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

Директор

СОГЛАСОВАНО

г. Новороссийск

Зав.производством_____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

Директор

СОГЛАСОВАНО:

г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 4

Период: лето 2025 ; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 1 -я День 4-й	Каша жидкая молочная (манная)	205	6,37	9,14	27,34	217,08	
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	
	Какао с молоком	200	6,18	4,97	18,27	141,52	
	Хлеб пшеничный	0	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		620	22,44	23,018	96,05	683,33	
ОБЕД							
неделя 1 -я День 4 -й	огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	
	Суп картофельный с клёцками	250	4,558	6,718	17,180	147,41	
	Кабачки фаршированные с мясом и рисом	160 / 40	18,29	23,15	33,69	416,28	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	
итого за бед		840	29,98	31,672	133,49	952,16	
День 4- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			52,42	54,69	229,54	1635,49

Зав.производством _____



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков



СОГЛАСОВАНО:
Директор
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 5

Период: лето 2025 ; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 1 -я День 5 -й	Суп молочный с макаронами	250	16,70	15,19	29,09	317,86
	чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		670	22,37	23,112	96,53	680,03
ОБЕД						
неделя 1 -я День 5 -й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,42	9,13	14,09	187,00
	Шницель рыбный (минтай)	120	11,01	15,22	16,61	232,33
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75
	Хлеб ржаной	50	2,83	075	20,93	101,78
итого за обед		920	31,66	31,756	137,15	950,91
День 5- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		54,03	54,87	233,69	1630,94

Зав.производством _____



Директор



г. Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 6 _____

Период: лето 2025 ; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цнность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 -я День 6 - й	Плов из птицы	200	15,42	15,32	17,07	267,00	
	чай с яблоком и сахаром	200	0,45	0,05	11,31	47,01	
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	
	Хлеб пшеничный	60	2,31	082	32,52	146,75	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		640	22,09	23,572	95,17	678,78	
ОБЕД							
неделя 2 -я День 6 - й	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,30	
	Суп с лапшой домашней	250	2,57	5,54	24,13	187,53	
	Голубцы ленивые	150/50	18,96	22,20	28,70	390,40	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	
итого за обед		850	28,75	29,751	130,50	948,22	
День 6- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			50,83	53,32	225,67	1627,00

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
И.Жваков



СОГЛАСОВАНО:
Директор
г.Новороссийск



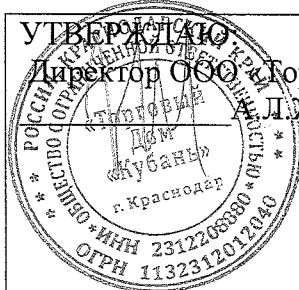
МЕНЮ

ДЕНЬ № 7

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 - я День 7 - й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195/ 10	15,04	17,05	49,84	406,97
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
итого за завтрак		575	23,06	25,308	89,84	676,15
ОБЕД						
неделя 2 - я День 7 - й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	14,05	125,59
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67
	Рыба по-царски	100/30	13,95	16,12	14,62	259,36
	Кисель из сухофруктов	200	0,607	0,01	32,88	134,02
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42
итого за обед		930	29,51	28,798	140,26	951,64
День 7- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		52,57	54,11	230,10	1627,80

Зав.производством



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л. Жваков

Директор



СОГЛАСОВАНО:

г. Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 8 _____

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 - я День 8 - й	Ёжики с мясом	150/50	8,61	1,81	31,85	253,20	
	Сыр порциями	25	5,834	7,334	0,000	89,67	
	Какао с молоком	200	6,18	4,97	18,27	141,52	
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		590	24,10	24,476	92,43	682,76	
ОБЕД							
неделя 2 - я День 8 - й	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,75	6,75	14,07	140,03	
	Печень по -строгановски	120	12,83	17,01	11,70	251,24	
	Макароны отварные / и кукуруза	160/20	5,81	6,37	19,04	178,71	
	отварная (консервированная)		0,40	0,07	2,03	10,43	
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,746	81,42	
итого за обед		930	31,57	31,879	126,21	953,58	
День 8- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			55,67	56,35	218,64	1636,34

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»



СОГЛАСОВАНО:
Директор
г. Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 9

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 2 - я День 9 - й	Каша "Дружба"	205	4,75	6,15	22,79	167,61	
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	35,54	171,21	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за завтрак		665	21,09	17,921	104,31	677,47	
ОБЕД							
неделя 2 - я День 9 - й	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	20,05	134,06	
	Биточек из говядины	100	20,53	12,79	10,12	237,42	
	Рагу овощное	180	3,03	11,84	24,74	217,64	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,58	103,01	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	
итого за обед		910	31,75	31,371	133,52	954,64	
День 9- й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			52,83	49,29	237,84	1632,11

Зав.производством _____



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л. Жваков

Директор



СОГЛАСОВАНО:

г. Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 10

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 2 -я День 10 - й	Лакомка с помидоркой в омлете	220	16,29	15,74	28,65	318,44
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89
	Хлеб пшеничный	55	2,12	0,76	28,00	126,52
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,56	61,07
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		645	22,16	23,723	97,00	684,84
ОБЕД						
неделя 2 -я День 10 - й	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93
	Свекольник	250	2,22	5,91	20,37	133,54
	Зразы рубленные	120	22,457	16,3623	10,64	175,46
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	3,92	15,1	27,2	257,38
	Сок персиковый	200	1	0	23,4	97,60
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78
итого за обед		940	35,94	39,201	139,76	951,91

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Т.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 11

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 3 - я День 11 - й	Печень оригинальная	120	15,79	5,16	9,68	152,71	
	Макароны запечённые с яйцом	190	1,57	7,02	27,74	180,41	
	Какао с молоком	200	6,18	4,97	18,27	141,52	
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	
итого за завтрак		600	27,72	18,431	99,54	678,36	
ОБЕД							
неделя 3 - я День 11 - й	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88	
	Суп картофельный с клёцками	250	4,558	6,718	17,180	147,41	
	Рагу с птицей	210	18,50	23,00	27,72	386,83	
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,00	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за обед		960	30,63	32,154	133,10	954,81	
День 11-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			58,35	50,59	232,64	1633,17

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 12 _____

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 3 - я День 12 - й	Суп молочный с крупой (пшено)	250	11,31	10,90	29,20	264,12	
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21	
	Кондитерка (печенье)	30	1,21	6,34	6,74	84,89	
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75	
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,6	16,75	81,42	
итого за завтрак		620	22,57	23,258	95,75	682,24	
ОБЕД							
неделя 3 - я День 12 - й	Помидор в нарезке	70	0,817	0,117	2,684	14,93	
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	9,41	91,91	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,67	
	Рыба по-купечески	120	15,91	16,26	4,21	224,28	
	Кисель из сухофруктов	200	0,607	0,01	32,88	134,02	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за обед		1050	30,53	29,412	139,94	954,50	
День 12-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,11	52,67	235,69	1636,74

Зав.производством _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Д.Жваков

СОГЛАСОВАНО:
Директор _____
г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 13 _____

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 3 - я День 13 - й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	195 /10	15,96	18,09	49,12	423,13
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09
	чай с сахаром	200	0,4	0,0	10,26	42,21
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		565	18,42	26,330	91,97	680,96
ОБЕД						
неделя 3 - я День 13 - й	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88
	Суп из овощей	250	2,00	5,53	17,08	126,03
	Жаркое по- домашнему	200	21,68	25,56	29,27	433,87
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78
итого за обед		840	30,81	32,890	128,97	948,36
День 13-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		49,23	59,22	220,93	1629,33

Зав.производством _____

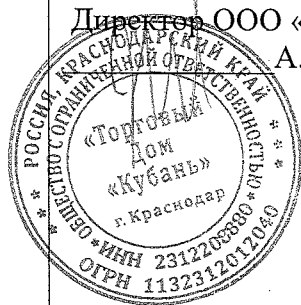
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор

г.Новороссийск



МЕНЮ

ДЕНЬ № 14

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
неделя 3 - я День 14 - й	Суп молочный с крупой (гречка)	250	9,51	6,95	23,06	192,10	
	Кондитерка (печенье)	15	0,61	3,17	6,37	53,44	
	Чай с молоком	200	2,91	2,20	14,66	90,41	
	Оладьи	100	7,91	10,2	30,120	243,92	
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,55	21,68	97,83	
итого за завтрак		605	22,48	23,071	95,89	677,70	
ОБЕД							
неделя 3 - я День 14 - й	Овощи консервированный (порциями (капуста квашеная))	60	1,03	3,00	5,08	51,42	
	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	13,39	94,66	
	Плов с говядиной	200	21,37	24,73	21,44	351,06	
	Кисель из сухофруктов	200	0,60	0,00	32,75	133,38	
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21	
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,75	20,93	101,78	
	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	
итого за обед		940	31,15	32,666	138,91	955,21	
День 14-й	ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			53,63	55,74	234,80	1632,91

Зав.производством _____



Директор ООО «Торговый дом Кубань»
А.Л.Жваков

СОГЛАСОВАНО:

Директор



г.Новороссийск

МЕНЮ

ДЕНЬ № 15

Период: лето 2025; Возрастная категория 12 лет и старше.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
неделя 3 - я День 15 - й	Каша жидкая молочная (овсяная)	205	12,19	6,46	31,91	226,01
	Кофейный напиток	200	5,86	5,17	18,18	142,69
	Масло порциями	15	0,12	10,88	0,20	89,14
	Хлеб пшеничный	70	2,70	0,96	34,54	171,21
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
итого за завтрак		600	21,31	23,910	95,60	680,74
ОБЕД						
неделя 3 - я День 15 - й	Огурец в нарезке	70	0,613	0,088	1,75	9,88
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	16,41	129,18
	Биточки особые	100	21,28	19,06	12,32	279,82
	Рагу из овощей с кабачками	180	3,42	7,74	16,83	153,00
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,00
	Хлеб пшеничный	60	2,31	0,82	32,52	146,75
	Хлеб ржаной	70	3,96	1,05	29,31	142,49
итого за обед		930	34,38	33,878	129,34	947,12

Зав.производством