

Меню (льготники)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
		550	24	32	110	802	
Итого за Завтрак		550	24	32	110	802	
Итого за день							

(лист 2)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Бутерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1	22	108	67
Итого за Завтрак		630	29	23	110	1045	
Итого за день		630	29	23	110	1045	

(лист 3)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002

Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20	8	71	76
Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100	10	47	79
Итого за Завтрак	550	25	787	
Итого за день	550	25	787	

(лист 4)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года				Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268	
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002	
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460	
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539	
Итого за Завтрак		590	30	32	123	884		
Итого за день		590	30	32	123	884		

(лист 5)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года					Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2	
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76	
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79	
Итого за Завтрак		600	17	23	90	533		
Итого за день		600	17	23	90	533		

(лист 6)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года							Неделя: 2	День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	6	9	34	277	233		
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002		
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459		
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539		
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76		
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72		
Итого за Завтрак		570	17	29	104	778			

Итого за день	570	17	29	104	778	(лист 7)
---------------	-----	----	----	-----	-----	----------

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года				Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак			31	31	86	836	
Итого за день		630	31	31	86	836	(лист 8)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2		День: среда		
			Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Капуста тушеная 180 гр.	180	4	7	17	144	377
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
Итого за Завтрак		670	37	36	135	1056	
Итого за день		670	37	36	135	1056	(лист 9)

Рацион: КС_ЗАВТРАК_с 12 лет и старше с 01.09.2025 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
			Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры		Углеводы	
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
Итого за Завтрак		630	30	36	150	1006	
Итого за день		630	30	36	150	1006	(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Tab.2
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
Итого за Завтрак		550	25	26	85	563	
Итого за день		550	25	26	85	563	
Итого за период		5 970	265	295	1076	8290	
Среднее значение за период			26,5	29,5	107,6	829	

Меню (ОВЗ)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года			Неделя: 1		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 150 гр.	150	14	22	33	313	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	24	32	110	802	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Компот из смеси сухофруктов 200 гр.		200			10	40	492
Итого за Обед		870	25	26	116	923	
Итого за день		1 420	49	58	226	1725	

(лист 2)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года			Неделя: 1		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204

Итого за Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1			2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3			20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200				15	61	459
	Бургерброд с повидлом джемом 40/10 50 гр.	50	3	1		22	108	67
		630	29	23		110	1045	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9		25	324	121
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3			20	94	13002
	Вареники из полуфабриката промышленного производства 200 гр.	200	23	29		27	449	395
	Сметана 15 гр.	15		2			24	434
	Напиток из лимона 200 гр.	200				17	74	436
Итого за Обед	Олады с повидлом 150 гр.	150	18	16		56	443	1046
		855	53	56		145	1408	
	Итого за день	1 485	82	79		255	2453	

(лист 3)

Рацион: КС_ОВЗ_ с 01.09.2025 года		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 180 гр.	180	16	14	29	410	278
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	25	27	83	787	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	19	23	30	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
Итого за Обед		790	31	31	109	877	
Итого за день		1 340	56	58	192	1664	

(лист 4)

Рацион: КС_ОВЗ_ с 01.09.2025 года		Неделя: 1		День: четверг			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539

Итого за Завтрак		590	30	32	123	884	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Фрикадельки из кур 100 гр.	100	11	15	18	255	297
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
Итого за Обед		870	26	28	113	851	
Итого за день		1 460	56	60	236	1735	

(лист 5)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года		Неделя: 1	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
		600	17	23	90	533	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Пицца школьная 200 гр.	200	21	22	52	484	534
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
		790	33	29	116	848	
Итого за Обед		1 390	50	52	206	1381	
Итого за день							

(лист 6)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года		Неделя: 2	День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 250 гр.	250	6	9	34	277	233
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539
	Масло сливочное (порциями) 10 гр.	10		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 10 гр.	10	3	3		34	72
Итого за Завтрак		570	17	29	104	778	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	4	11	12	169	101
	Шницель мясной 100 гр.	100	12	9	14	185	268

Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
Итого за Обед	870	27	33	96	783	
Итого за день	1 440	44	62	200	1561	

(лист 7)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 230 гр.	230	22	26	35	543	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
	Итого за Завтрак	630	31	31	86	836	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным 150 гр.	150	16	26	24	392	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Итого за Обед	790	45	49	144	1209	
Итого за день		1 420	76	80	230	2045	

(лист 8)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Капуста тушеная 180 гр.	180	4	7	17	144	377
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Итого за Завтрак	670	37	36	135	1056	
Обед	Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7	7	21	219	167
	Тефтели куриные 100 гр.	100	17	11	7	199	368
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374

Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	870	32	24	107	821	
Итого за Обед	1 540	69	60	242	1877	
Итого за день						(лист 9)

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года				Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	15	17	30	294	298	
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374	
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 30 гр.	30	2	1	16	80	13002	
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461	
	Булочка домашняя 60 гр.	60	5	9	35	241	539	
	Итого за Завтрак		630	30	36	150	1006	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2		15	171	92	
	Гуляш из птицы 100 гр.	100	22	20	24	307	293	
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	12	11	31	312	204	
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26	
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002	
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482	
	Итого за Обед		870	41	31	112	974	
Итого за день		1 500	71	67	262	1980	(лист 10)	

Рацион: КС_ОВЗ_с 01.09.2025 года			Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 250 гр.	250	14	15	45	260	Таб.2
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	5		30	141	13002
	Масло сливочное (порциями) 20 гр.	20		8		71	76
	Сыр сычужный твердый (порциями) 20 гр.	20	6	3		50	72
Итого за Завтрак		550	25	26	85	563	
Обед	Расольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	17	169	97
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	13	37	276	255
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Итого за Обед						