

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

АО "ВКУСНОЛОГИЯ"

Готфрид Р. Р.



**Примерное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений
питание за родительскую оплату
в размере 125,00 руб.**

с 01 сентября 2026

Меню для учащихся за родительскую оплату в размере 125 руб. (обед)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			22,28	29,84	103,84	775,47
	ОБЕД					
45/17	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,06	5,66	55,26
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
280/17	Фрикадельки куриные в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,72	6,23	35,60	221,17
ТТК 19	Кисель с витаминами	200			24,00	95,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			18,67	54,99	73,99	876,59
	ОБЕД					
52/17	Салат из свеклы	60	1,84	5,06	7,83	84,22
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,96	5,45	13,72	111,88
260/17	Гуляш из мяса	50/50	9,00	33,92	3,28	354,32
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,75	33,26	71,45	680,40
	ОБЕД					
47/11	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,94	52,61
35/06	Свекольник со сметаной	200/5	6,78	9,64	15,67	176,94
291/17	Плов из мяса птицы	50/150	12,49	20,40	22,00	321,68
ТТК 20	Напиток с витаминами в ассортименте	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,43	36,36	68,62	677,63
	ОБЕД					
71/04	Винегрет овощной (без капусты)	60	0,88	3,11	5,64	55,80
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
259/17	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,03	21,81	99,58	700,54
	ОБЕД					
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	7,81	11,82	16,48	203,54
ТТК 301	Паста "Болоньезе"	200	13,96	9,77	37,34	293,12
ТТК 20	Напиток с витаминами в ассортименте	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17

ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			31,98	28,51	108,59	839,74
	ОБЕД					
52/17	Салат из свеклы	60	1,84	5,06	7,83	84,22
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	6,64	13,03	11,35	195,88
182/06	Ежики мясные в соусе	60/50	16,26	4,03	33,97	247,30
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,72	6,23	35,60	221,17
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,01	51,59	104,30	988,30
	ОБЕД					
71/04	Винегрет овощной (без капусты)	60	0,88	3,11	5,64	55,80
113/17	Суп - лапша домашняя	200	4,09	10,61	13,54	166,01
260/17	Гуляш из мяса	50/50	9,00	33,92	3,28	354,32
309/17	Макаронные изделия отварные	200	7,52	3,79	48,00	268,00
ТТК 19	Кисель с витаминами	200			24,00	95,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,52	23,20	104,36	704,12
	ОБЕД					
62/17	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	16,92	74,71
82/17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	4,77	9,31	15,94	166,74
278/17	Тефтели с соусом	60/50	3,14	3,27	22,34	136,50
312/17	Пюре картофельное	200	4,35	10,40	29,32	235,00
411/16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			19,81	30,48	75,68	666,88
	ОБЕД					
52/17	Салат из свеклы	60	1,84	5,06	7,83	84,22
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,96	4,86	17,01	131,81
291/17	Плов из мяса птицы	50/150	12,49	20,40	22,00	321,68
ТТК 20	Напиток с витаминами в ассортименте	200	0,00	0,00	19,00	80,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	49,17
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			15,04	41,41	70,87	724,44
	ОБЕД					
71/04	Винегрет овощной (без капусты)	60	0,88	3,11	5,64	55,80
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,57	9,91	10,26	140,62
259/17	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	50/150	10,07	28,23	26,13	398,85
ТТК 20	Напиток с витаминами в ассортименте	200	0,00	0,00	19,00	80,00