

День 1

Утверждаю

Директор школы

Меню на 15.06 2026



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.		г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	250	35,00	6,42		4,90	33,97		205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	100	25,5	0,08		7,25	0,13		66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30		0,00	6,70		27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак	500,00	550,00	70,50	6,80		12,15	40,80		299,20		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66		0,12	2,28		13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем	250	300	15,00	2,15		6,10	12,97		115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	15,00	8,20		6,50	42,80		262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	120	59,17	17,40		4,32	11,28		153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60		0,00	22,70		93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50		0,80	33,80		177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40		0,30	14,60		72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	870	980	106,17	37,91		18,14	140,43		888,48		
Итого за день	1370,00	1530,00	176,67	44,71		30,29	181,23		1187,68		

День 2

Утверждаю

Директор школы

Меню на 16.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	г.			
Макароны отварные	180	200	20,00	5,00	5,30	35,00	208,00	54-1г-2020				
Курица отварная	120	120	60,00	32,17	2,33	1,17	154,83	54-21м-2020				
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	70				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003				
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020				
Итого за завтрак	590	650	94,02	40,43	8,05	59,45	475,03					

ОБЕД

Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	15,00	1,98	6,93	16,52	136,7	Сборник рецептов 2011	104
Запеканка картофельная с мясом	200	250	56,65	16,80	18,70	57,00	425,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	710	810	82,65	28,03	26,81	151,77	933,9		
Итого за день	1300	1460	176,67	68,46	34,86	211,22	1408,93		

День 3

Утверждаю

Директор школы. *Хасан*



Меню на 17.06 2026

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки		жиры	углеводы	калории		Сборник рецептур	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.			г.	ккал		
Омлет натуральный	250	300	48,67	7,02	5,04	35,6	225			НИИ гигиены 2020	54-10-2020, ТТК 12
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10			НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60			Сборник рецептур 2012	125
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00			Сборник рецептур 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак	540	590	86,42	16,94	11,67	66,6	474,7				
ОБЕД											
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20			Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147			Сборник рецептур 2011	104
Пельмени на бульоне	200	250	59,23	16,40	19,00	49,50	420,00			Сборник рецептур 2007	118, ТТК №5
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40			НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60			Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60			Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	770	910	90,25	28,06	25,72	113,58	856,8				
Итого за день	1310	1500	176,67	45	37,39	180,18	1331,5				

День 4

Утверждаю

Директор школы



Меню на 18.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал		
Каша молочная пшенная	250	300	33,20	6,42	4,90			33,97		205,60		Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	13,40	4,68	6,00			0,00		72,73		НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80			20,00		105,60		Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00			6,70		27,60		НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак	530,00	580,00	63,24	14,20	11,70			60,67		411,53			
ОБЕД													
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12			2,28		13,20		Сборник рецептов 2015	70
Суп картофельный с горохом	250	300	15,00	8,87	5,40			23,07		176,37		НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Жаркое по-домашнему	200	250	81,43	20,40	15,80			20,60		306,30		НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60	0,00			22,70		93,20		Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80			33,80		177,60		Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30			14,60		72,60		Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	910	113,43	39,43	22,42			117,05		839,27			
Итого за день	1300,00	1490,00	176,67	53,63	34,12			177,72		1250,80			

День 5

Утверждаю

Директор школы

Меню на 19.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	10,59	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020				
Гуляш	120	120	43,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179				
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348				
Итого за Завтрак	590,00	650,00	69,36	26,01	23,60	92,73	692,40						
ОБЕД													
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70				
Суп крестьянский с пшеном	250	300	15,00	6,10	6,50	33,50	173,60	Сборник рецептов 2004	138, ТТК№5				
Плов с курицей	200	250	72,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020				
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020				
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003				
Итого за Обед	770	910	107,31	43,26	15,62	125,58	783,4						
Итого за день	1360	1560	176,67	69,27	39,22	218,31	1475,8						

День 6

Утверждаю

Директор школы *Жасым*



Меню на 22.06 2026

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал		
Каша манная молочная	250	300	29,91	6,42		4,90		33,97		205,60		НИИ гигиены 2020	54-9ж-2020
Фрукты (Яблоко)	100	100	25,93	0,4		0,4		9,8		44		Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80		0,80		20,00		105,60		Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20		0,00		6,40		26,40		НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за Завтрак	610,00	660,00	68,50	9,82		6,10		70,17		381,60			

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	250	300	15,00	2,15		6,10		12,97		115,42		НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Макаронны отварные	180	200	20,00	5,00		5,30		35,00		208,00		НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Котлеты из курицы	120	120	59,17	17,40		4,32		11,28		153,96		НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10		0,03		11,00		35,00		Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваемый	30	30	2,00	6,50		0,80		33,80		177,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40		0,30		14,60		72,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	810	880	108,17	33,55		16,85		118,65		762,58			
Итого за день	1420,00	1540,00	176,67	43,37		22,95		188,82		1144,18			

День 7

Утверждаю

Директор школы

Меню на 23.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры	углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.		г.	г.			
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	42,02	8,24	10,40	11,60	180,6	271, ТТК 9		Сборник рецептов 2016	271, ТТК 9
Картофельное пюре	180	200	15,32	3,00	5,70	23,70	158,30	54-11г-2020		НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	70		Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003		Треб.по орг.питания 2012	13003
Чай черный байховый с сахаром и лимонном	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020		НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак	570	630	71	15	17	59	451				

ОБЕД

Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	300	15,00	4,29	3,33	20,90	130,73	22		Сборник рецептов 2003	22
Рис отварной	200	250	20,00	4,79	7,21	48,55	278,30	54-6г-2020		НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Чахохбили	120	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	491, ТТК №2		Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	7,00	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7гн-2020		НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	13003		Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003		Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	830	930	105,31	23,48	20,14	144,57	867,43				
Итого за день	1400	1560	176,67	37,98	36,66	203,15	1318,53				

День 8

Утверждаю

Директор школы

Меню на 24.06 2026



Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	г.	ккал	ккал		
Каша овсяная молочная жидкая	250	300	32,17	5,9	8,48	7,89	135,9	237				Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	5,80	0,00	109,10	54-13-2020				НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	125				Сборник рецептов 2012	125
Чай каркаде	200	200	10,00	0,10	0,03	11,00	35,00	685 ТТК №7				Сборник рецептов 2004	685 ТТК №7
Итого за завтрак	540	590	69,92	15,82	15,11	38,89	385,6						
ОБЕД													
Овощи по сезону (помидор соленый)	60	60	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	70				Сборник рецептов 2015	70
Рассольник "Ленинградский"	250	300	15,00	1,50	1,90	13,20	76,70	54-15с-2020				НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Пюре из бобовых с маслом	150	200	13,00	13,31	6,69	34,19	249,00	199				Сборник рецептов 2011	199
Тефтели куриные	120	120	62,73	10,97	9,65	9,88	170	54-8м-2020, ТТК №9				Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Чай черный байховый с сахаром	200	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020				НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	13003				Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	13003				Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед	840	940	106,75	35,54	19,46	114,35	785,5						
Итого за день	1380	1530	176,67	51,36	34,57	153,24	1171,1						

День 9

Утверждаю

Директор школы

Меню на 25.06 2026

Наименование блюда	Масса		Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	7-10 лет	11-18 лет		г.	г.	г.	г.	г.	г.			
Макароны отварные с сыром	250	300	33,20	8,50	10,7	23,64	210,56	54-3г-2020, ТТК №4				
Кондитерское изделие (Печенье)	20	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	54-13-2020				
Батон нарезной	60	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	125				
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	7,00	0,35	0,08	29,85	122,00	348				
Итого за Завтрак	530,00	580,00	60,24	16,33	17,58	73,49	510,89					

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец соленый)	60	100	6,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Щи по-уральски	250	300	15,00	1,9	5,5	7	147	Сборник рецептур 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	250	81,43	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	10,00	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед	770	910	116,43	25,86	22,52	89,98	744,3		
Итого за день	1300,00	1490,00	176,67	42,19	40,10	163,47	1255,19		