

утверждаю _____
 Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Цикличное двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак, обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Нерецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углеводы, г.		Калорийность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,00		0,00		0,00		1,00	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
	Каша овсяная молочная с ежевикой 175 г (на без лактозном молоке)	175 г	8,60		6,20		36,00		261,90	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
			30,88		21,13		92,15		747,83	
Обед			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
	Палочки овощные (морковь, свежий огурец) 60 г	60 г	0,10	0,10	0,50	0,50	3,00	3,00	15,00	15,00
1	Бульон куриный с яйцом 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Сухарики 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
166	Суп лапша домашняя 200 мл/250 мл	200мл/250 мл	4,00	4,50	4,00	4,50	12,00	15,00	95,00	120,00
383	Бифштекс рубленый 80 г	80 г	12,00	12,00	13,00	13,00	7,50	7,50	240,00	240,00
457	Гречка отварная 150г/180 г	150г/180 г	5,50	6,50	6,50	7,50	37,00	44,00	220,00	260,00
435	Филе птицы в сливочном соусе 80 г	80 г	8,50	8,50	17,00	17,00	1,00	1,00	160,00	160,00
257	Кабачок запечённый с травами 150 г	150 г	9,50	9,50	1,00	1,00	8,00	8,00	120,00	120,00
266	Булгур отварной 150г/180 г	150г/180 г	6,50	8,00	9,50	12,00	51,00	60,00	300,00	360,00
3	Соус Папа Помидор 20 г	20 г	0,50	0,50	0,40	0,40	1,00	1,00	10,00	10,00
542	Компот из клубники 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,02	0,02	0,86	0,86	18,09	18,09	76,01	76,01
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			53,14	56,94	64,76	69,56	182,88	201,98	1 520,32	1 654,12
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
605	Круассан с грушей 70 г	70 г	9,80		3,60		30,50		239,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			10,36		6,14		66,33		397,64	
Ужин			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10	0,10	1,20	1,20	4,70	4,70	24,60	24,60
	Запечённые куриные палочки в рисовой панировке 80 г	80 г	14,00	14,00	19,00	19,00	11,00	11,00	270,00	270,00
476	Картофель запеченный 150/180 г	150г/180 г	8,50	10,00	3,00	4,00	28,00	33,00	200,00	240,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,10	0,39	0,39	18,12	18,12	74,94	74,94
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			23,82	25,32	27,96	28,96	85,00	90,00	689,83	729,83

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Цикличное двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак, обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

Нарец- птуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.				
			Содержание в 1 порц. блюда							
	Завтрак		7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет				
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10				
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60				
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,00	0,00	0,00	1,00				
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25	0,05	0,08	74,77				
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37	5,84	0,00	89,66				
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70	3,30	0,60	66,90				
307	Омлет натуральный 105 г	105 г	12,37	11,03	1,98	163,36				
272	Каша "5 Злака" молочная с яблоком 175 г(на без лактозном молоке)	175 г	5,70	5,20	25,70	174,40				
582	Какао с молоком 200 мл	200 мл	2,13	2,38	20,16	109,39				
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,40	3,20	19,64	94,96				
			42,38	33,15	85,87	858,14				
	Обед		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет				
	Салат с фунчозой и овощами 100 г	100г	13,70	13,70	0,90	0,90	48,00	48,00	318,90	318,90
1	Бульон куриный с яйцом 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Сушарики 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
191	Крем - суп из брокколи с сыром 200мл/ 250 мл	200мл/250мл	6,50	7,00	2,00	2,50	6,00	8,50	90,00	100,00
	Ризотто с птицей и овощами 250 г	250 г	10,00	10,00	20,00	20,00	62,00	62,00	440,00	440,00
333	Рыбные стрипсы 80 г	80 г	19,00	19,00	15,00	15,00	8,00	8,00	300,00	300,00
215	Рагу овощное 150г/180 г	150г/180 г	5,50	6,50	4,00	4,50	15,00	18,00	130,00	150,00
	Капуста тушеная 150 г	150 г	7,60	7,60	2,90	2,90	8,50	8,50	117,00	117,00
	Соус тар-тар с зеленью 20 г	20 г	2,50	2,50	0,40	0,40	0,50	0,50	30,00	30,00
548	Компот яблочно-клюквенный 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,06	0,06	0,11	0,11	19,17	19,17	77,63	77,63
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			71,38	73,68	57,31	59,11	211,46	217,06	1 787,84	1 826,64
	Полдник		7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет				
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10				
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60				
	Пирог заливной с ежевикой 80 г	80 г	9,50	4,50	32,00	300,00				
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94				
			10,06	7,04	67,83	458,64				
	Ужин		7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет				
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60				
435	Филе бедра курицы в кисло- сладком соусе 80 г	80 г	7,50	18,00	2,00	160,00				
301	Макароны с сыром моцарелла 150 г	150 г	13,90	7,50	37,40	304,80				
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94				
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25				
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,10	9,52	54,04				
			22,72	31,46	85,40	684,63				

Утверждаю _____
Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак, обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

1 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	СРЕДА							
			Жиры, г.		Белки, г.		Углеводы, г.		Калорийность, ккал.	
Завтрак			Содержание в 1 порц. блюда							
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,10		1,20		4,70		24,60	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	0,00		0,00		0,00		1,00	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
	Маффин ванильный 40г	40 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
276	Каша ячневая молочная с голубикой 175 г	175 г	7,50		3,00		27,00		220,00	
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	6,90		3,60		20,30		166,00	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	0,13		0,51		18,92		78,85	
			0,40		3,20		19,64		94,96	
Обед			36,71		21,65		104,25		875,84	
20	Салат из б/к капусты со свежем огурцом 100 г	100г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	20,19	20,19	1,23	1,23	3,25	3,25	199,65	199,65
	Сушарки 30 гр	30гр	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
163	Суп картофельный с фрикадельками 200мл/250 мл	200мл/250 мл	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
443	Шницель куриный запечённый 80 г	80 г	10,00	11,00	6,00	7,00	9,50	12,00	150,00	170,00
300	Спагетти отварные 150г/180 г	150 г/180 г	5,00	5,00	17,00	17,00	7,00	7,00	160,00	160,00
369	Гуляш из говядины 80 г	80 г	4,00	4,50	8,50	10,00	51,00	62,00	270,00	330,00
	Греча зеленая с овощами и зеленым горохом 150 г	150 г	6,00	6,00	18,00	18,00	3,00	3,00	140,00	140,00
259	Овощи запеченные 150 г	150 г	8,00	8,00	8,30	8,30	34,80	34,80	265,00	265,00
547	Компот из сухофруктов 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	9,10	9,10	5,10	5,10	5,90	5,90	125,70	125,70
3	Соус Пана Помидор 20 г	20 г	0,06	0,06	0,18	0,18	18,45	18,45	75,06	75,06
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,50	0,50	0,40	0,40	1,00	1,00	10,00	10,00
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
			0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
Полдник			69,37	71,67	76,71	80,01	178,19	191,79	1 679,72	1 768,52
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Улитка с шоколадом 100 г	100 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	8,50		9,00		66,00		410,00	
			0,10		0,39		18,12		74,94	
Ужин			9,06		11,54		101,83		568,64	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
	Котлета куриная с сулугуни 80 г	80 г	0,10	0,10	1,20	1,20	4,70	4,70	24,60	24,60
266	Булгур отварной 150г/180 г	150г/180 г	3,00	3,00	15,00	15,00	6,50	6,50	110,00	110,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	6,80	8,00	9,50	12,00	51,00	60,00	300,00	360,00
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,10	0,10	0,39	0,39	18,12	18,12	74,94	74,94
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
			0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			11,12	12,32	30,46	32,96	103,50	112,50	629,83	689,83

Утверждаю
Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак, обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

1 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

Порции	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углеводы, г.		Калорийность, ккал	
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак										
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,10		1,20		4,70		24,60	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	0,00		0,00		0,00		1,00	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
320	Запеканка творожная с морковью и апельсином 100 г	100 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	10,60		5,40		35,90		276,00	
273	Каша пшенная молочная с тыквой 175	175 г	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	11,34		6,54		36,31		273,45	
			0,40		3,20		19,64		94,96	
Обед			44,22		26,87		128,36		1 035,38	
117	Салат с крабовым мясом и морской капустой 100 г	100г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	16,00	16,00	3,50	3,50	7,00	7,00	180,00	180,00
	Сушарики 30 гр	30гр	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Суп из чечевицы со сладким перцем 200мл/250 г	200мл/250 мл	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
387	Котлета мясная домашняя 80 г	80 г	3,40	4,10	5,40	7,20	9,80	14,70	91,90	124,10
463	Рис отварной с брокколи 150г/180 г	150г/180 г	9,50	9,50	16,00	16,00	11,00	11,00	240,00	240,00
	Паста пилитим с курочкой и овощами 180 г	180 г	4,70	9,00	3,80	4,80	32,90	45,20	189,40	280,90
478	Овощи Фитнес (на пару) 150 г	150 г	4,50	4,50	20,00	20,00	65,00	65,00	400,00	400,00
3	Соус Пана Помидор 20 г	20 г	9,50	9,50	6,00	6,00	7,00	7,00	140,00	140,00
548	Компот яблочно- вишневый 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,50	0,50	0,40	0,40	1,00	1,00	10,00	10,00
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,10	0,10	0,30	0,30	21,40	21,40	98,90	98,90
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
			0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
			54,72	60,52	67,40	71,00	199,39	216,69	1 634,51	1 767,01
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Маффин ванильный с голубикой 80 г	80 г	12,00		5,00		48,00		370,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			12,56		7,54		83,83		528,64	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
367	Жаркое с птицей и овощами 250 г	250 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	8,50		17,00		31,00		280,00	
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,84		2,10		9,52		54,04	
			0,28		2,27		13,66		66,25	
			9,82		22,96		77,00		499,83	

Утверждаю _____
Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано _____

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Цикличное двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак, обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

1 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

Нарец- птуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Содержание в 1 порц. блюда							
			Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал.	
	Завтрак									
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,10		1,20		4,70		24,60	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	0,00		0,00		0,00		1,00	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
	Круассан 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
278	Каша Дружба 175 г	175 г	5,90		2,20		13,00		123,00	
581	Напиток кофейный с молоком 200 мл	200 мл	5,41		5,89		38,62		226,68	
	Батон молочный 50г/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	50г/30г	1,65		1,50		21,12		105,35	
			0,40		3,20		19,64		94,96	
	Обед		35,14		24,13		110,77		866,02	
22	Салат овощной с салатной заправкой	100 г	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
1	Бульон куриный с яйцом 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	15,76	15,76	1,15	1,15	2,65	2,65	156,96	156,96
	Сушарики 30 гр	30гр	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
135	Борщ с картофелем 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
448	Тефтели из птицы в сливочном соусе 80/20 г	80/20 г	3,50	5,80	3,50	4,60	9,00	9,20	80,00	107,30
473	Картофельный мусс 150г/180 г	150г/180 г	9,50	9,50	17,00	17,00	15,00	15,00	240,00	240,00
	Перец фаршированный в томатно-сливочном соусе 100 г	100 г	6,50	7,50	3,00	3,50	25,00	29,00	170,00	200,00
	Лапша Соба 100 г	100 г	11,80	11,80	16,30	16,30	14,20	14,20	237,00	237,00
478	Тыква запеченая 100 г	100 г	4,50	4,50	12,00	12,00	50,00	50,00	290,00	290,00
539	Компот из ягод 200 г (с сахаром /без сахара)	100 г	6,50	6,50	2,00	2,00	8,50	8,50	100,00	100,00
	Хлеб пшеничный 25 гр	200 мл	8,00	8,00	5,60	5,60	8,20	8,20	127,20	127,20
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
		25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
	Полдник		72,58	76,68	72,55	74,95	176,84	181,14	1 685,47	1 751,57
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Печенье Злаковое 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	12,20		6,90		42,40		358,00	
			0,10		0,39		18,12		74,94	
	Ужин		12,76		9,44		78,23		516,64	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Паста с курочкой в сливочном соусе 250 г	250 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	16,00		23,00		48,00		490,00	
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,84		2,10		9,52		54,04	
			0,28		2,27		13,66		66,25	
			17,32		28,96		94,00		709,83	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



Цикличное двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак, обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

1 НЕДЕЛЯ

СУББОТА

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал
			Содержание в 1 порц. блюда			
	Завтрак/Обед		7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,00	0,00	0,00	1,00
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25	0,05	0,08	74,77
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37	5,84	0,00	89,66
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70	3,30	0,60	66,90
314	Сырники ванильные со сгущенным молоком 120 г	120 г	10,23	7,11	14,57	178,79
443	Шницель куриный запеченный 80 г	80 г	5,00	17,00	7,00	160,00
	Лапша Удон 100 г	100 г	4,50	12,00	50,00	290,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,10	9,52	54,04
			42,73	52,21	131,26	1 140,05

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак3 обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК										
Нарец ептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал	
			Содержание в 1 порц. блюда							
	Завтрак		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Джемы в асортименте 1 шт	20г	0,00		0,00		0,00		1,00	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
	Блинчики с ягодной начинкой 75 г	75 г	3,50		4,20		28,00		184,00	
272	Каша геркулесовая молочная с бананом 175 г	175 г	8,60		6,40		39,10		260,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Батон молочный 50 гр	50г	0,40		3,20		19,64		94,96	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		1,80		19,20		121,80	
			31,11		21,49		142,45		962,07	
	Обед		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет	
22	Палочки овощные (огурец свежий) 50 г	50г	0,05 0,05		0,41 0,41		1,29 1,29		7,26 7,26	
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	4,20 5,00		4,20 5,00		0,30 0,40		56,20 65,00	
	Сушарики 30 гр	30гр	1,20 1,20		3,43 3,43		20,81 20,81		107,82 107,82	
165	Суп гороховый 200мл/250 мл	200мл/250мл	3,50 4,00		6,50 7,00		15,00 17,00		120,00 130,00	
444	Биточек рубленый из птицы 80 г	80 г	2,50 2,50		17,00 17,00		6,50 6,50		130,00 130,00	
300	Макароны отварные 150г/180 г	150г/180 г	10,00 12,00		7,00 8,00		42,00 51,00		290,00 340,00	
375	Бифстрогонов из говядины в соусе с овощами 80 г	80 г	3,50 3,50		16,00 16,00		3,50 3,50		120,00 120,00	
	Кус- кус отварной 150г/180 г	150г/180 г	7,00 8,50		7,50 9,00		43,00 51,00		270,00 320,00	
257	Баклажан запеченный с томатами и перцем 100 г	100 г	9,00 9,00		1,50 1,50		8,00 8,00		130,00 130,00	
591	Напиток из шиповника с мятой 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,13 0,13		0,32 0,32		21,69 21,69		89,21 89,21	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28 0,28		2,27 2,27		13,66 13,66		66,25 66,25	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84 0,84		2,10 2,10		9,52 9,52		54,04 54,04	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10 4,10		1,80 1,80		19,20 19,20		121,80 121,80	
			46,30 51,10		70,03 73,83		204,47 223,57		1 562,58 1 681,38	
	Полдник		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Маффин творожно- ванильный с клубникой 80г	80 г	10,90		4,90		40,50		323,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			11,46		7,44		76,33		481,64	
	Ужин		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10 0,10		1,20 1,20		4,70 4,70		24,60 24,60	
449	Тефтели из курицы с кускусом 80 г	80 г	2,50 2,50		13,00 13,00		15,00 15,00		130,00 130,00	
457	Гречка отварная 150г/180 г	150г/180 г	5,50 6,50		6,50 7,50		37,00 44,00		220,00 260,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10 0,10		0,39 0,39		18,12 18,12		74,94 74,94	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28 0,28		2,27 2,27		13,66 13,66		66,25 66,25	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84 0,84		2,10 2,10		9,52 9,52		54,04 54,04	
			9,32 10,32		25,46 26,46		98,00 105,00		569,83 609,83	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак3 обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

2 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

№рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак										
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,36		0,95		13,01		59,10	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,10		1,20		4,70		24,60	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	0,00		0,00		0,00		1,00	
3	Ветчина домашняя 30 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
	Круассан 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
276	Каша ячневая молочная с голубикой 175 г	30 г	5,90		2,20		13,00		123,00	
582	Какао с молоком 200 мл (на без лактозном молоке без сахара)	175 г	6,90		3,60		20,30		166,00	
	Батон молочный 50 гр	200 мл	2,13		2,38		20,16		109,39	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
		30 г	4,10		1,80		19,20		121,80	
			33,84		18,68		110,69		841,52	
Обед			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
	Палочки овощные (морковь, свежий огурец) 60 г	60 г	0,10		0,10		0,50		0,50	
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	4,20		5,00		4,20		5,00	
	Сухарики 30 гр	30гр	1,20		1,20		3,43		3,43	
166	Суп лапша домашняя 200мл/250 мл	200мл/250 мл	4,00		4,50		4,00		4,50	
402	Ежики мясные в томатном соусом 80/15 г	80/15 г	12,00		12,00		15,00		15,00	
461	Рис отварной 150г/180 г	150г/180 г	7,50		9,00		4,00		5,00	
435	Филе индейки с овощами и соусом 80 г	80 г	9,50		9,50		16,00		16,00	
266	Булгур отварной 150г/180 г	150г/180 г	6,50		8,00		9,50		12,00	
259	Овощное рагу с брюссельской капустой 150 г	150 г	9,20		9,20		3,70		3,70	
548	Компот яблочно- вишневый 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,10		0,30		0,30	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		0,28		2,27		2,27	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84		0,84		2,10		2,10	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		4,10		1,80		1,80	
			59,52		63,82		66,80		71,60	
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Кекс с яблоком и лимоном 80 г	80 г	3,00		5,50		38,00		220,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			3,46		6,84		69,13		354,04	
Ужин			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10		0,10		1,20		1,20	
443	Биточек куриный запеченный 80 г	80 г	12,00		12,00		19,00		19,00	
196	Картофель отварной с зеленью 150г/180 г	150г/180 г	7,30		10,10		2,80		3,30	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,10		0,39		0,39	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		0,28		2,27		2,27	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84		0,84		2,10		2,10	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		4,10		1,80		1,80	
			24,72		27,52		29,56		30,06	
							90,00		95,00	
							707,13		753,93	

Утверждаю:

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано:

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак3 обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

2 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

№ре- цеп- тур- ы	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
	Завтрак		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,20		0,40		41,00		171,00	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37		5,84		0,00		89,66	
594	Оладьи со сгущенным молоком 70 г	70 г	6,50		2,60		24,90		182,00	
278	Каша Дружба 175 г	175 г	5,41		5,89		38,62		226,68	
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,13		0,51		18,92		78,85	
	Батон молочный 50 гр	30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		1,80		19,20		121,80	
			32,82		22,44		180,07		1 123,42	
	Обед		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет		7-11 лет 12-17 лет	
50	Салат из б/к капусты с яблоком и морковью 100 г	100г	14,35 14,35		0,89 0,89		7,51 7,51		162,75 162,75	
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	4,20 5,00		4,20 5,00		0,30 0,40		56,20 65,00	
	Сухарики 30 гр	30гр	1,20 1,20		3,43 3,43		20,81 20,81		107,82 107,82	
190	Крем - суп из цыпленка с овощами 200мл/250 мл	200мл/250мл	7,00 9,50		6,50 7,00		6,00 7,50		110,00 140,00	
369	Гуляш из постной свинины 80 г	80 г	31,00 31,00		13,00 13,00		2,50 2,50		360,00 360,00	
473	Картофельный мусс 150г/180 г	150г/180 г	6,50 7,50		3,00 3,50		25,00 29,00		170,00 200,00	
	Рыба с овощами 100 г (Филе минтай)	80 г	9,90 9,90		12,90 12,90		4,90 4,90		196,00 196,00	
	Лаваш Соба 100 г	100 г	4,50 4,50		12,00 12,00		50,00 50,00		290,00 290,00	
257	Кабачок запечённый с травами 100 г	100 г	9,00 9,00		1,00 1,00		6,50 6,50		120,00 120,00	
539	Компот из ягод 200 г (с сахаром /без сахара)	200 мл	8,00 8,00		5,60 5,60		8,20 8,20		127,20 127,20	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28 0,28		2,27 2,27		13,66 13,66		66,25 66,25	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84 0,84		2,10 2,10		9,52 9,52		54,04 54,04	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10 4,10		1,80 1,80		19,20 19,20		121,80 121,80	
			100,87 105,17		68,69 70,49		174,10 179,70		1 942,06 2 010,86	
	Полдник		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
620	Сырная палочка 80 г	80 г	8,00		9,50		35,00		290,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			8,56		12,04		70,83		448,64	
	Ужин		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Запечённые куриные палочки в рисовой панировке 80 г	80 г	14,00		19,00		11,00		270,00	
301	Макароны с сыром моцарелла 150 г	150 г	13,90		7,50		37,40		304,80	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		2,27		13,66		66,25	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84		2,10		9,52		54,04	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		1,80		19,20		121,80	
			33,32		34,26		113,60		916,43	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак3 обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

2 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

№ре- цеп- тур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г.	ЧЕТВЕРГ							
			Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,20		0,40		41,00		171,00	
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25		0,05		0,08		74,77	
3	Ветчина домашняя 30 г	30 г	5,70		3,30		0,60		66,90	
	Йогурт 2,5- 4%	1 шт	2,50		2,40		16,70		100,00	
272	Каша "5 Злака" молочная с яблоком 175 г	175 г	5,70		5,20		25,70		174,40	
	Чай с шиповником 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,20		16,90		69,10	
	Батон молочный 50 гр	30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		1,80		19,20		121,80	
			27,41		18,70		157,53		956,63	
Обед			7-11 лет		12-17 лет		7-11 лет		12-17 лет	
68	Салат Оливье с курицей 100 г	100 г	4,50	4,50	8,20	8,20	5,40	5,40	94,40	94,40
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00	0,30	0,40	56,20	65,00
	Сушарики 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43	20,81	20,81	107,82	107,82
167	Суп картофельный с клецками 200мл/250 мл	200мл/250мл	8,00	9,00	5,00	5,50	16,00	18,00	150,00	170,00
	Котлета куриная со сливочным маслом и зеленью 80 г	80 г	10,00	10,00	17,00	17,00	13,00	13,00	220,00	220,00
300	Спагетти отварные 150г/180 г	150г/180 г	4,00	4,50	8,50	10,00	51,00	62,00	270,00	330,00
	Свинина в кисло-сладком соусе с овощами 80 г	80 г	30,00	30,00	12,00	12,00	5,00	5,00	360,00	360,00
466	Фасоль отварная с овощами 100 г	100 г	7,90	7,90	14,80	14,80	37,80	37,80	302,00	302,00
201	Брокколи (на пару) 100 г	100 г	6,00	6,00	2,50	2,50	8,50	8,50	100,00	100,00
587	Компот из черной смородины и яблок 200 мл (с сахаром /без сахара)	200мл	0,10	0,10	0,10	0,10	9,80	9,80	40,30	40,30
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27	13,66	13,66	66,25	66,25
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10	9,52	9,52	54,04	54,04
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10	4,10	1,80	1,80	19,20	19,20	121,80	121,80
			81,12	83,42	81,90	84,70	209,99	223,09	1 942,81	2 031,61
Полдник			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан, яблоко, апельсин)	100г	0,36		0,95		13,01		59,10	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
638	Рогалик с джемом (персик) 100 г	100 г	7,50		9,50		68,00		410,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			8,06		12,04		103,83		568,64	
Ужин			7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет		7-17 лет	
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10		1,20		4,70		24,60	
	Пельмени куриные отварные 200/15 г	200/15 г	13,00		16,00		44,00		370,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28		2,27		13,66		66,25	
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84		2,10		9,52		54,04	
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10		1,80		19,20		121,80	
			18,42		23,76		109,20		711,63	

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.

Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.

Цикличное двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак3 обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

2 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

№рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.
Содержание в 1 порц. блюда						
Завтрак						
			7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,20	0,40	41,00	171,00
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25	0,05	0,08	74,77
2	Сыр твердый 30 г	30 г	7,37	5,84	0,00	89,66
	Маффин ванильный 40г	40 г	7,50	3,00	27,00	220,00
	Каша овсяная молочная с ежевикой 175 г	175 г	8,60	6,20	36,00	261,90
581	Напиток кофейный с молоком 200 мл	200 мл	1,65	1,50	21,12	105,35
	Батон молочный 50 гр	30г	0,40	3,20	19,64	94,96
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10	1,80	19,20	121,80
			38,53	24,14	181,75	1 223,14
Обед						
			7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
22	Салат с морковью свежим огурцом и пряной грудкой 100 г	100г	15,00	15,00	6,00	6,00
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00
	Сушарики 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43
146	Щи из свежей капусты с картофелем 200мл/250 мл	200мл/250мл	3,50	4,50	3,00	4,00
443	Шницель мясной рубленный 80 г	80 г	6,50	6,50	16,00	16,00
463	Рис отварной с брокколи 150г/180 г	150г/180 г	4,70	9,00	3,80	4,80
	Рулет из индейки с брусничным соусом 80/10 г	80/10 г	4,00	4,00	18,00	18,00
	Греча зеленая с овощами и зеленым горохом 150 г	150 г	8,00	8,00	8,30	8,30
477	Стручковая фасоль с кукурузой (на пару) 100 г	100 г	7,50	7,50	6,00	6,00
542	Компот из клубники 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,02	0,02	0,86	0,86
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10	4,10	1,80	1,80
			59,84	65,94	75,76	78,56
			198,28	212,68	1 696,52	1 811,82
Полдник						
			7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
	Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
600	Блинчики со сгущенкой 100/20 г(без глютена)	120 г	3,10	11,40	58,00	307,20
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94
			3,66	13,94	93,83	465,84
Ужин						
			7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	0,10	0,10	1,20	1,20
438	Шашлык куриный 80 г	80 г	7,00	7,00	19,00	19,00
476	Картофель запеченный 150г/180 г	150г/180 г	8,50	10,00	3,00	4,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,10	0,39	0,39
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	0,28	2,27	2,27
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10	4,10	1,80	1,80
			20,92	22,42	29,76	30,76
			93,30	98,30	701,63	741,63

Утверждаю

Директор ООО "Вкусное дело" Беркутова Е.И.



Согласовано

Директор АНОО СОШ "СОТА" Гендель И.А.



Циклическое двухнедельное меню сбалансированных рационов (завтрак3 обед со свободным выбором блюд, полдник (на выбор ужин) для организации горячего питания в АНОО СОШ "СОТА" на учебный 2026-2027г.г.

2 НЕДЕЛЯ

СУББОТА

Пор. №	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
	Завтрак/Обед		7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет	7-17 лет
	Фрукты в ассортименте 100 г (банан, яблоко, апельсин)	100г	0,36	0,95	13,01	59,10
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
	Джемы в ассортименте 1 шт	20г	0,20	0,40	41,00	171,00
1	Масло сливочное 10 г	10 г	8,25	0,05	0,08	74,77
11	Горячий бутерброд с ветчиной и сыром 75 г	75 г	11,60	10,10	23,00	237,40
594	Оладьи со сгущенным молоком 70 г	70 г	6,50	2,60	24,90	182,00
	Ризотто с птицей и овощами 250 г	250 г	10,00	20,00	62,00	440,00
575	Чай черный 200 мл (с сахаром / без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94
	Батон молочный 50 гр	30г	0,40	3,20	19,64	94,96
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	0,28	2,27	13,66	66,25
	Хлеб ржаной 25 гр	25 г	0,84	2,10	9,52	54,04
	Хлеб зерновой без глютеновый 30 гр	30 г	4,10	1,80	19,20	121,80
			42,73	45,06	248,83	1 600,86