

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

№реце- птуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.		Белки, г.		Углево- ды, г.		Калорий- ность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
	Завтрак	7-12 лет	7-12 лет		7-12 лет		7-12 лет		7-12 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 15 г	15 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/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	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	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 Пала 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		7-12 лет		7-12 лет		7-12 лет		7-12 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	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.

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

ВТОРНИК

Нарец- птуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углево- ды, г.	Калорий- ность, ккал.				
			Содержание в 1 порц. блюда							
	Завтрак		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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 15 г	15 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/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	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		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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.	Жиры, г.		Белки, г.		Углеводы, г.		Калорийность, ккал.	
			Содержание в 1 порц. блюда							
Завтрак			7-12 лет		7-12 лет		7-12 лет		7-12 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 15 г	15 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	
	Маффин ванильный 40г	40 г	7,50		3,00		27,00		220,00	
276	Каша ячневая молочная с голубикой 175 г	175 г	6,90		3,60		20,30		166,00	
576	Чай цитрусовый с пряностями 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,13		0,51		18,92		78,85	
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,40		3,20		19,64		94,96	
			36,71		21,65		104,25		875,84	
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	
20	Салат из б/к капусты со свежем огурцом 100 г	100г	20,19	20,19	1,23	1,23	3,25	3,25	199,65	199,65
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
163	Суп картофельный с фрикадельками 200мл/250 мл	200мл/250 мл	10,00	11,00	6,00	7,00	9,50	12,00	150,00	170,00
443	Шницель куриный запеченный 80 г	80 г	5,00	5,00	17,00	17,00	7,00	7,00	160,00	160,00
300	Спагетти отварные 150г/180 г	150 г/180 г	4,00	4,50	8,50	10,00	51,00	62,00	270,00	330,00
369	Гуляш из говядины 80 г	80 г	6,00	6,00	18,00	18,00	3,00	3,00	140,00	140,00
	Греча зеленая с овощами и зеленым горохом 150 г	150 г	8,00	8,00	6,30	6,30	34,80	34,80	265,00	265,00
259	Овощи запеченные 150 г	150 г	9,10	9,10	5,10	5,10	5,90	5,90	125,70	125,70
547	Компот из сухофруктов 200 мл (с сахаром /без сахара)	200 мл	0,06	0,06	0,18	0,18	18,45	18,45	75,06	75,06
3	Соус Папа Помидор 20 г	20 г	0,50	0,50	0,40	0,40	1,00	1,00	10,00	10,00
	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
			69,37	71,67	76,71	80,01	178,19	191,79	1 679,72	1 768,52
Полдник			7-12 лет		7-12 лет		7-12 лет		7-12 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	
	Улитка с шоколадом 100 г	100 г	8,50		9,00		66,00		410,00	
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10		0,39		18,12		74,94	
			9,06		11,54		101,83		568,64	
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
	Котлета куриная с сулугуни 80 г	80 г	3,00	3,00	15,00	15,00	6,50	6,50	110,00	110,00
266	Булгур отварной 150г/180 г	150г/180 г	6,80	8,00	9,50	12,00	51,00	60,00	300,00	360,00
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
			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

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
	Завтрак		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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 15 г	15 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
320	Запеканка творожная с морковью и апельсином 100 г	100 г	10,60	5,40	35,90	276,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94
273	Каша пшенная молочная с тыквой 175	175 г	11,34	6,54	36,31	273,45
	Батон молочный/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	0,40	3,20	19,64	94,96
			44,22	26,87	128,36	1 035,38
	Обед		7-11 лет	12-17 лет	7-11 лет	12-17 лет
117	Салат с крабовым мясом и морской капустой 100 г	100г	16,00	16,00	3,50	3,50
1	Бульон куриный с яйцом 200мл/250 мл	200мл/250мл	4,20	5,00	4,20	5,00
	Сухоарики 30 гр	30гр	1,20	1,20	3,43	3,43
	Суп из чечевицы со сладким перцем 200мл/250 г	200мл/250 мл	3,40	4,10	5,40	7,20
387	Котлета мясная домашняя 80 г	80 г	9,50	9,50	16,00	16,00
463	Рис отварной с брокколи 150г/180 г	150г/180 г	4,70	9,00	3,80	4,80
	Паста пшеница с курочкой и овощами 180 г	180 г	4,50	4,50	20,00	20,00
478	Овощи Фитнес (на пару) 150 г	150 г	9,50	9,50	6,00	6,00
3	Соус Папа Помидор 20 г	20 г	0,50	0,50	0,40	0,40
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/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	0,84	2,10	2,10
			54,72	60,52	67,40	71,00
	Полдник		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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
	Ужин		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет
22	Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец,) 80 г	80 г	0,10	1,20	4,70	24,60
367	Жаркое с птицей и овощами 250 г	250 г	8,50	17,00	31,00	280,00
575	Чай черный 200 мл(с сахаром /без сахара)	200 мл	0,10	0,39	18,12	74,94
575	Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	0,84	2,10	9,52	54,04
	Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	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.

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

ПЯТНИЦА

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	7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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 15 г	15 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/ Хлеб зерновой (без глютена) 30 гр	30г	1,65	1,50	21,12	105,35
		0,40	3,20	19,64	94,96
		35,14	24,13	110,77	866,02
Обед					
22 Салат овощной с салатной заправкой	100 г	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
Сушарики 30 гр	30гр	2,65	2,65	2,65	2,65
135 Борщ с картофелем 200 мл/250 мл	200 мл/250мл	156,96	156,96	56,20	65,00
448 Тефтели из птицы в сливочном соусе 80/20 г	80/20 г	4,20	5,00	4,20	5,00
473 Картофельный мусс 150г/180 г	150г/180 г	0,30	0,40	56,20	65,00
Перец фаршированный в томатно-сливочном соусе 100 г	100 г	1,20	1,20	3,43	3,43
Лапша Соба 100 г	100 г	20,81	20,81	107,82	107,82
478 Тыква запеченная 100 г	100 г	3,50	5,80	3,50	4,60
539 Компот из ягод 200 г (с сахаром /без сахара)	200 мл	9,00	9,20	80,00	107,30
Хлеб пшеничный 25 гр	25 г	9,50	9,50	17,00	17,00
Хлеб ржаной/зерновой (без глютена) 25 гр	25 г	6,50	7,50	3,00	3,50
		25,00	29,00	170,00	200,00
		11,80	11,80	16,30	16,30
		4,50	4,50	12,00	12,00
		6,50	6,50	2,00	2,00
		8,00	8,00	5,60	5,60
		0,28	0,28	2,27	2,27
		0,84	0,84	2,10	2,10
		9,52	9,52	54,04	54,04
		72,58	76,68	72,55	74,95
		176,84	181,14	1 685,47	1 751,57
Полдник					
Фрукты в ассортименте 100 г(банан ,яблоко, апельсин)	100г	7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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
		12,76	9,44	78,23	516,64
Ужин					
22 Овощные палочки ассорти (морковь, огурец, перец.) 80 г	80 г	7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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.

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

СУББОТА

№рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
			Содержание в 1 порц. блюда			
	Завтрак/Обед		7-12 лет	7-12 лет	7-12 лет	7-12 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 сгущённым молоком 120 г	120 г	10,23	7,11	14,57	178,79
443	Шницель куриный запечённый 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