

Т.В. Огибенина

"01" сентября 2026 года №9

**Меню приготавливаемых блюд
5-11 класс (за**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250/10	7,9	10,8	41,9	300,0	311	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	1	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за завтрак	625	12,7	24,2	85,2	618,5		
Обед	Суп картофельный	250	2,5	2,9	19,0	118,0	133	60
	Печень по-строгановски	120	17,4	12,0	2,6	188,0	431	130
	Макаронны с маслом	230	8,0	8,1	48,9	311,0	332	227
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	631	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	900,0	35,4	24,2	128,6	906,5		
	Итого за день	1525	48,1	48,4	213,8	1525,0		
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	200/10	19,4	31,6	3,5	375,0	340	234
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	1	3
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
	Итого за завтрак	615	38,3	52,7	92,5	1003,5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,2	12,9	119,0	110	58
	Гуляш	120	16,6	17,4	3,8	239,0	437	96
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,0	11,5	56,6	409,0	297	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	900	39,1	36,2	123,3	1022,5		
	Итого за день	1515	77,4	88,9	215,8	2026,0		
Неделя 1 День 3								

Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	230	8,8	14,3	37,7	321,0	302	192
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	1	1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за завтрак	595	15,0	29,2	83,2	665,5		
Обед	Суп картофельный протертый	250	5,5	7,9	29,1	216,0	79	66
	Шницель	120	11,1	11,5	14,8	210,0	451	
	Рис отварной	200	5,0	8,0	50,4	302,0	448	8,1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127,0	705	319
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	870	29,6	28,8	164,2	1074,5		
Итого за день		1465	44,6	58,0	247,4	1740,0		
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	230	8,0	13,2	36,7	301,0	311	208
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	1	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
	Итого за завтрак	595	26,9	34,3	125,7	929,5		
Обед	Суп-лапша	250	2,7	4,4	12,9	105,0	148	68
	Кура отварная	120	31,3	29,5	0,4	392,4	487	132
	Рагу из овощей	230	3,9	17,0	20,9	260,0	224	158
	Кисель из концентрата на пл.или яг. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	648	324
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	900,0	45,2	52,0	95,1	1052,9		
Итого за день		1495	72,1	86,3	220,8	1982,4		
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	250	10,7	13,6	43,7	354,0	104	193
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	1	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за завтрак	575	15,5	27,0	87,0	672,5		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115,0	134	67
	Котлета	120	11,1	11,5	14,8	210,0	451	
	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	4,2	8,1	22,8	180,9	537	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,0	638	309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6

Хлеб пшеничный		50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		850	26,1	26,3	120,7	852,4		
Итого за день		1425	41,6	53,3	207,7	1524,9		
Неделя 2 День 1								
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным	200/30	37,1	27,3	49,2	595,0	366	239
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	1	3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		595	47,1	33,7	94,5	879,5		
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150,0	160	78
	Кура отварная	120	31,3	29,5	0,4	392,4	487	132
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,0	169,2	520	146
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	631	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		850	48,0	41,7	102,4	1001,1		
Итого за день		1445	95,1	75,4	196,9	1880,6		
Неделя 2 День 2								
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	230	8,8	14,3	37,7	321,0	302	192
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	1	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		595	23,9	43,9	126,9	1009,5		
Обед	Уха рыбацкая	250/40	11,5	5,5	12,9	151,0	181	72
	Биточки в соусе	120	11,1	11,5	14,8	210,0	451	99
	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,0	11,5	56,6	409,0	297	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		940	43,1	29,6	134,3	1025,5		
Итого за день		1535	67,0	73,5	261,2	2035,0		
Неделя 2 День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8,2	12,4	39,8	300,0	311	209
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	1	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		595	16,8	17,3	82,9	558,5		
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,0	6,2	8,8	103,0	124	55

Обед	Бефстрогонов из отварного мяса	120	18,9	17,7	2,3	245,0	148	94
	Рис отварной	180	4,5	7,2	45,4	271,8	448	8,1
	Кисель из концентрата на пл. или яг. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	648	324
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		600	30,7	26,0	108,6	812,3		
Итого за день		1195	47,5	43,3	191,5	1370,8		
Неделя 2 День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	230	6,3	11,9	43,0	309,0	302	191
	Бутерброд с маслом	50/15	4,2	13,0	24,4	235,5	1	1
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак		595	21,4	41,5	132,2	997,5		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	5,0	33,9	223,0	139	65
	Рыба прирушенная в молоке	110	20,3	13,4	3,1	215,0	165	93
	Макаронны с маслом	230	8,0	8,1	48,9	311,0	332	227
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127,0	705	319
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	890,0	43,6	27,9	155,8	1095,5		
Итого за день		1485	65,0	69,4	288,0	2093,0		
Неделя 2 День 5								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	230	6,8	12,2	33,4	273,0	311	205
	Бутерброд с сыром	50/15	8,0	4,5	24,2	175,5	1	3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак		550	16,8	18,6	78,7	557,5		
Обед	Суп кудрявый	250	7,2	7,3	18,5	174,0	ТТК № 5	3,5
	Кура отварная	120	31,3	29,5	0,4	392,4	487	132
	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,0	534	148
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,0	638	309
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед		870	51,5	44,4	107,7	1070,9		
Итого за день		1420	68,3	63,0	186,4	1628,4		
Среднее значение за 10 дней		1450,5	62,7	66,0	222,9	1780,6		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891296
Владелец Огибенина Татьяна Викторовна
Действителен с 05.07.2024 по 05.07.2025