



УТВЕРЖДАЮ

ИП Шмакова Н.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на « _____ » 2025 г. День 1 (понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	15
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Печенье	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	595	18,6	19,8	102,5	666,8	
Цена: 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Чахохбили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8	600
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	750	23,3	22,8	102,7	712,7	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8	181
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	15
Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Печенье	20	1,5	2	15	83,4	СРБ
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	625	20,7	20,1	117,7	739,7	
Цена: 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	82
Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6	600
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	905	28	25,9	123,4	843,9	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на « »

2025 г. День 4 (четверг)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	80	1,6	7,2	6,3	95,2	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156	2
Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	591	17,8	31,6	75	661,6	
Цена: 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75	67
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9	378
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	770	23,6	31,5	104,3	796,4	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7,8	119	СРБ
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156	2
Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	671	22,6	33,9	106,8	829,3	
Цена: 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2	67
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9	278-673
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9	378
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	915	27,5	38,5	128,2	970,3	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шмакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на «...»

2025 г. День 7 (вторник)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	261
Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	309
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9	378
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ

Итого за прием пищи	560	24,7	18,9	76,3	577,7	
Цена: 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6	157
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	82
Фрикадельки из кур в соусе	90	8,7	13,7	7	187,2	297
Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2	143
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4	342
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338

Итого за прием пищи	900	20,3	42,8	84,7	814,3	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	261
Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9	309
Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9	378
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ

Итого за прием пищи	640	28	20,8	98,9	699,3	
Цена: 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6	157
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	82
Фрикадельки из кур в соусе	100	9,7	15,2	7,8	208	297
Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2	143
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338

Итого за прием пищи	1025	24,1	51,6	108,5	1004,7	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

УТВЕРЖДАЮ
ИП Шамакова Н.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Меню на « »

2025 г. День 8 (среда)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174	312
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	680	23,7	19,2	69,6	556,8	
Цена: 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком) (или	60	1	3	5,5	54	45-47
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2	204
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Итого за прием пищи	796	28,2	35,8	106,7	866,9	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8	229
Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197	312
Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	760	26,4	20,3	88,7	655,3	
Цена: 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат со свежей капусты с морковью квашеной капусты с луком) (или	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45-47
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96
Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2	210
Макароны отварные с сыром	180	9,6	9	38,1	270,2	204
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7	388
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Итого за прием пищи	921	31,5	39,8	126,6	995,4	
Цена : 101 рубль 45 копеек						



Меню на « » 2025 г. День 9 (четверг)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9	278-673
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	302
Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	600	27,1	27,5	99	765,9	
Цена: 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9	142
Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4	108
Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100	8,2	8,7	16,3	155,6	232
Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1	304
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1	377
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	886	21,8	25,5	121,8	796,5	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13	70/71
Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9	278-673
Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7	302
Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	680	30,7	28,8	120,8	880,3	
Цена: 78 рублей 05 копеек						
Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9	142
Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3	108
Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100	8,2	8,7	16,3	155,6	232
Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1	304
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1	377
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
Итого за прием пищи	1031	25,9	30,5	148,4	970,4	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

УТВЕРЖДАЮ

ИП Шмакова Н.В.

Директор

Меню на « » 2025 г. День 10 (пятница)

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из зеленого горошка с яйцом	60	1,5	4,4	1,7	52,7	47
Паста сливочная с курицей	240	18,2	21,3	32,8	395,6	406
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	СРБ
Итого за прием пищи	530	26,4	28,3	80,3	682	
Цена: 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1,2	5,4	4,7	71,4	СРБ
Суп картофельный гороховый (или фасолевым)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225	495
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7	349
Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	СРБ
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ
Залепанка из творога со сгущенным молоком	90	18	11,6	21,9	263,4	223
Итого за прием пищи	850	48,7	47	124,7	1111,2	
Цена : 101 рубль 45 копеек						

Возрастная категория 12 лет и старше

Завтрак	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2,5	7,3	2,8	87,8	47
Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1	406
Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9	379
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3	СРБ
Итого за прием пищи	610	30,2	32,4	97,9	806,5	
Цена: 78 рублей 05 копеек						

Обед	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7,8	119	СРБ
Суп картофельный гороховый (или фасолевым)	250	5,8	5,4	19	147,3	102
Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225	495
Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3	28,2	205,8	303
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7	349
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	СРБ
Залепанка из творога со сгущенным молоком	90	18	11,6	21,9	263,4	223
Итого за прием пищи	995	53,2	52,5	146,2	1265,2	
Цена : 101 рубль 45 копеек						