



Составлено
Национальный МКУ Отделение образования
О.Н. Никитюк



Утверждено
Директор ООО «КДП «Радуга»
Д.Л. Галимбетова

Завтрак 516,8-714 ккал
Обед 775,2-999,6 ккал

Меню для учащихся: Многолетние старшие классы (с 11-го по образовательных организациях города и района. Ноябрь 2025 г

(СОВ 3,5,10)

Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		191	Каша овсяная молочная жидкая	200	20	190	4,3	5,8	29,8
		3	Какао с молоком	200	15	172	3,6	3,3	13,7
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		Итого			55	636	14,3	13,4	93,2
Обед		64	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	110	2,87	2,75	17,87
		104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	90	128,8	8,4	6,02	10,12
		227	Макаронные изделия отварные 180/5	200	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	10	89	0,9	0,05	20,6
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		6	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого			150	719,2	21,87	13,86	98,45
Прием пищи	Раздел								06.11.2025
Завтрак		№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		140	Плов из куриного филе	200	40	473	21	27	35,8
		298	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
Обед		Итого			55	745,95	4	4	88,7
		60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	70	267	12,5	9,2	39,2
		183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	200	25	224	8,4	5,4	34,6

		309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	10	89	0,9	0,05	20,6
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
		5	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
			Итого		135	782,7	21,87	13,86	98,45
								07.11.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		104	Быточки из мяса птицы в томатном соусе.	100	35,00	105,4	8,1	5,06	7
		148	Пюре картофельное	200	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		5	Хлеб пшеничный	55	5,00	103,95	3,37	0,45	21,6
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого		70	456,35	7,47	5,1	69,2
Обед		44	Винегрет Овощной	80	20	33	0,8	1,4	4,3
		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87
		2	1 улит из куриного филе	100	65	353,6	15,66	16,92	9,95
		227	Макаронные изделия отварные	200	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		309	Компот из смеси сухофруктов	200	10	89	0,9	0,05	20,6
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
			Итого		150	654,35	21,87	13,86	98,45
								10.11.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рецеп	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		193	Каша гречневая молочная вязкая	200	20,00	200	68	6,7	27,6
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	15	54	0	0	14
		5	Хлеб пшеничный	50	5,00	103,95	3,37	0,45	21,6
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,2
			Итого		55	502	73,77	11,4	85,4
Обед		64	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	110	2,87	2,75	17,87
		85	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	200	40	277	13,2	14,7	22,4
		184	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		80	625,22	21,1	19,72	90,6

				Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	11.11.2025
			Бюджет	15	10	66	0	7	0	
Прием пищи	Раздел	№ рел	Масло сливочное	120/10	57	214	14,7	6,8	23,6	
Завтрак		365	Сырники творожные с молоком ступенным п/ф	200	10	101	3,4	15,1	3,3	
		1821	Кофейный напиток на молоке	50	5	130	4	0,05	27,5	
		287	Хлеб		82	511	22,1	28,95	54,4	
		1.1	Итого	250	25	108,75	2,25	4,87	12,62	
			Суп Крестянский с крупой и сметаной	100	40	105,4	8,1	5,06	7	
		69	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	200	25	224	8,4	5,4	34,6	
		104	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	89	0,9	0,05	20,6	
		183	Компот из смеси сухофруктов	50	5	130	4	0,05	27,5	
		309	Хлеб пшеничный	50	5	63	1,5	0,3	14	
		1.1	Хлеб ржаной		100,00	631,15	24,25	15,68	95,72	
		1.2	Итого:						12,11.2025	
			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Раздел	№ рел	Бюджет	80	40	134	9,72	6,84	8,3	
Завтрак		80	Котлеты рыбные	210	20	263	4,1	14	30	
		138	Пюре картофельное с маслом слив	200	10	119	0,7	0,03	29	
		65	Напиток из плодов шиповника	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6	
		5	Хлеб пшеничный		75,00	619,95	2,1	5	88,9	
			Итого	250	25	108	2,1	5	14	
Обед		54	Рассольник Ленинградский	100	45	252	16	14	32	
		146	Фрикадельки мясные	200	20	223	14	4	10	
		146	Бобовые отварные	200	10	66	0	0	15	
		196	Кисель плодово-ягодный	50	5	70,5	2,2	0,24	14	
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	63	1,5	0,3	188,9	
		1.2	Хлеб ржаной		100	782,5	35,8	44,86	13,11.2025	
			Итого:							
Прием пищи	Раздел	№ рел	Бюджет	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		208	Каша пшеничная молочная жидкая	200	20	187	5,6	6,6	26,4	
		184	Чай сахаром	200	10	52	0	0	14	
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6	

		368	Фрукты свежие	200	25	190	3	1	42
			итого		60	429	8,6	7,6	82,4
Обед		35	Щи по-уральски с крупой со сметаной	250	25	89	2,2	5,7	8,6
		662	Каша гречневая с мясом	200	40	382	19	24	40
		184	Чай с сахаром	200	10	52	0	0	14
		1,1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1,2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		80	656,5	30,9	33,54	98
								14,11.2025	
Присем пищи	Раздел	№ реч	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		178	Голубцы ленивые в томатном соусе.	70/30	50	258,6	12,12	13,64	45,76
		146	Макаронь отварные с маслом	200	20	180	14,2	3,8	32,4
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		85,00	678,6	31,32	17,54	133,16
Обед		64	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	110	2,87	2,75	17,87
		101	Птица, тушенная с овощами	200	50	360	20	20,4	18,2
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	54	0	0	14
		1,1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4,3	0,6	26,6
		1,2	Хлеб ржаной	50	5	77	2,6	0,5	13,4
			Итого:		100	804,3	24,86	25,04	120,98
								17,11.2025	
Присем пищи	Раздел	№ реч	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		1821	Каша пшеничная молотная с слив маслом	200	20	214	14,7	6,8	23,6
		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,1	Хлеб	50	5	130	4	0,05	27,5
			итого		50	445	24,5	26,2	76,60
Обед		11	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	25	84	1,6	5,8	11
		221	Плов из отварного мяса	210	40	475	25	26	36,5
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
			Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
			Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14

[illegible]

Завтрак		212	Макаронные изделия отварные	205	15	270	7,7	4,5	49
		196	Чай с лимоном и сахаром	207	10	54	0	0	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	75	4	0,05	27,5
			Итого		70	590	27,7	18,55	91,5
Обед		18	Суп из овощей со сметаной	250	25	86	1,6	4,9	8,6
		85	Запеканка картофельная с мясом с соусом томатным	200	40	277	13,2	14,7	22,4
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого		85	606,5	19,5	20,19	87,5
									21.11.2025
Присем пищи	Раздел	№ рец	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		97	Жаркое по-домашнему	200	45	407	23,5	24,6	23
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Итого		59	656	28,2	24,68	79,5
Обед		40	Салат "Степной"	80	15	53,52	3,12	3,12	5,26
		64	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	110	2,87	2,75	17,87
		527	"Ежки" мясные	80	35	201	11,36	12,41	10,76
		126	Каша ячневая мол. вязкая с слив. маслом	200	15	184	3,4	4,4	32
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		110	801,02	25,15	23,25	123,89
									24.11.2025
		№ рец	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Присем пищи	Раздел	42	Каша пшеничная вязкая с маслом	208	20	272	8,35	9,55	37,95
Завтрак		184	Чай сахаром	200	10	57	0,06	0	14,98
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
Обед			Итого		50	459	12,41	9,6	102,63
		60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75

		85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	70	267	12,5	9,2	39,2
		183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	200	25	224	8,4	5,4	34,6
		309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	10	89	0,9	0,05	20,6
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
		5	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
			Итого		135	782,7	21,87	13,86	98,45
									25,11,2025
Присем пищи	Раздел	№ рещ	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		91	Былодо	40	254	17	19	4,5	
		123	Котлеты рубленные из курицы	80	254	17	19	4,5	
		123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	15	224	8,4	5,4	34,6
		276	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,1	Хлеб	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		70	718	30,4	24,5	94,1
Обед		11	Щи из свежей капусты с картофелем	250	25	88	2,1	5,6	7,3
		469	Фрикадельки мясные	100	45	252	16	14	15
		138	Пюре картофельное с маслом слив	210	20	263	4,4	13,8	30
		184	Чай с сахаром	200	10	56,8	0,06	0	14,98
		45658	Хлеб пшеничный	50	5	70,5	2,2	0,24	15
		45689	Хлеб ржаной	50	5	63	1,5	0,3	14
			Итого:		105	793,3	26,26	33,94	96,28
Завтрак									26,11,2025
		№ рещ	Былодо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		42	Каша рисовая молочная вязкая с слив маслом	205	25	261	6,06	7,23	42,86
		184	Чай сахаром	200	10	57	0,06	0	14,98
		368	Фрукты свежие	200	25	190	3	1	42
		1,1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		65	638	13,12	8,28	127,34
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87
		2	Гуляш из куриного филе	100	65	353,6	15,66	16,92	9,95
		227	Макаронные изделия отварные	200	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		309	Компот из смеси сухофруктов	200	10	89	0,9	0,05	20,6
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6

