

Согласовано
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Никитенко



Утверждено
Директор ООО «КДП «Родина»
Д.Л. Галихметова

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

Подлинник 258,4-428,4

Меню для учащихся СВО в образовательных организациях города и района.
Категория: (5-11 классы) сумма 168,04 в день, декабрь 2025г.

Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		202	Каша овсяная молочная жидкая	208	20,00	190,00	4,30	5,80	29,80
		306	Каша с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55,00	629,00	14,30	13,40	93,20
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с мясной домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		99	Котлеты рубленные из говядины	60/70	45	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронные отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	763,2	21,87	13,86	98,45
Подлинник		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
			Кондит. изд.(вафли)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		40	249	3,3	5	50
Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		139	Шоколад из крупы	200	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		55,00	621,00	4,00	4,00	72,40
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	20	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	50	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44

[illegible]

									03.12.2025
Присем пищи	Раздел	№ рсч	Бюджетно	Выход	Цена	ЭЦП	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		135	Бытоски рубленые из плиты	100	40,00	204	12,6	13,6	7,5
		146	Пиоре картофельное	155	20,00	137	3,1	4,6	20,1
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого:		75	574	8,1	4,7	75,1
Обед		42	Винегрет Овощной	100	20	33	0,8	1,4	4,3
		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87
		96	Тушиг из курного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
		227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	654,35	21,87	13,86	98,45
Подлине			Кондит нзд.(ваффл)	50	20	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого:		30	320	4,8	6,05	65,3
									04.12.2025
Присем пиии	Раздел	№ рсч	Бюджето	Выход	Цена	ЭЦП	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180/5	20,00	200	68	6,7	27,6
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144,00	2,4	4,25	22,20
			итого		55	521	74,4	11	91,3
Обед	Раздел	62	Суп карбональный с лапшой домашней	250	20	141	3,2	3,6	23
		122	Заправка картофеля с мясом с соусом томатным	268/50	40	446	23,2	20,7	38,8
		324	Кнесья плодово/апельаный	200	15	76	0	0	20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	625,22	21,1	19,72	90,6
Подлинне		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10

			Кондит. изд. (печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	220	3,4	5,03	45,1
									05.12.2025
Присем пищи	Раздел			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	№ реч	Блюдо		15	15	66	0	7	0
	365	Масло сливочное		150/10	57	335	31,6	6,3	37,2
	241	Сырники из творога		200	10	101	3	2,8	16,6
	304	Кофейный напиток на молоке		50	5	123,00	4	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный			87	625	38,6	16,15	81,3
		Итого:		250	25	138	2,8	6,6	15,3
	67	Суп Крестянский с крупой		100	45	204	12,6	13,6	7,5
	135	Витонки рубленные из мяса птицы		180/5	15	112	10,6	6,8	46,3
	183	Каша гречневая рассыпчатая		200	10	110	1	0,05	27,5
	310	Компот из смеси сухофруктов		50	5	123,00	4	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный		50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
	2	Хлеб ржаной-пшеничный			140,00	802,20	34,1	27,64	143,54
		Итого:		100	40	220	8,5	15	48
Подлинк		Булочка молочная		200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	188	Чай с сахаром							08.12.2025
	300								
Присем пищи	Раздел			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	№ реч	Блюдо		180/5	20,00	223	6,5	8,2	30
	208	Каша пшеница молочная жидкая		200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	300	Чай с сахаром		50	5	123,00	4	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный		200	25	190	3	1	42
	368	Фрукты свежие (яблоки)			60	429	13,6	9,28	108,6
		Итого:		250	25	130	2,4	5,7	15,7
Обед		Рассольник Ленинградский		100	45	124	7,2	7,4	6,9
	107	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе		180/4	15	257	16,1	4,2	33,7
	226	Борщовые отварные		200	15	76	0	0	20
	324	Кисель плодово-ягодный		50	5	123,00	4	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный		50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
	2	Хлеб ржаной-пшеничный			100	782,5	29,7	17,35	103,8
		Итого:		200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
Подлинк		Какао с молоком		100	35	220	8,5	15	48
	188	Булочка молочная			50	374	11,5	18,3	78
		Итого:							09.12.2025
Присем пищи	Раздел			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	№ реч	Блюдо		100	45	134	9,72	6,84	8,3
	83	Котлеты рыбные							

		146	Пюре картофельное	200	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		85,00	521	8,17	11,79	84,9
Обед		57	Щи по-уральски с крупой	250	20	78	1,8	4,3	6,7
		215	Каша гречневая с мясом	200	40	321	10,6	11,6	40,5
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	662,2	30,9	33,54	98
Подлинк			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Итого:		25	320	4,8	6,05	65,3
									10,12,20,25
Присем пищи			Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Раздел	№ реп	Горбуша ленивые	70/30	50,00	98	6	5,2	6,2
		227	Макаронн отварные с мясом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		85,00	564	17,5	9,7	101,2
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		143	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	40	357	23,9	18,8	21,1
		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		100	804,3	24,86	25,04	120,98
Подлинк		324	Кисель плодово-ягодный	200	15	76	0	0	20
			Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
			Итого:		20	199,5	25,7	26,78	74,44
									11,12,20,25
Присем пищи	Раздел	№ реп	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого:		50	445	18,7	20,1	111,60
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		120	Плов из отварной говядины	250	40	465	18,5	20,1	50,1

		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:		80	803,5	34,17	36,14	91,59
Подлинник		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		306	Какао с молоком	200	15,00	172,00	3,60	3,30	13,70
			Итого:		50	392	12,1	18,3	61,7
									12,12,2025
Присем пищи									
	Раздел	№ рел	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		139	Плов из крупы	40,00	473,00	21,00	27,00	35,80	
		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого	55,00	695,95	6,57	27,48	86,4	8,8
		55	Шн из свежей капусты с картошкой	250	25	103	2	6,2	8,8
		107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	45	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	200	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:	105	793,3	26,26	33,94	96,28	
Подлинник		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
			Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
									15,12,2025
Присем пищи									
	Раздел	№ рел	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		1,4	Сыр поршиями	15	10	52,5	3	3	0
		193	Каша гречневая вязкая на молоке	180,5	20,00	200	68	6,7	27,6
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого	45	400,5	17	13,05	116,5	15,3
Обед		67	Суп Крестянский с крупой	250	25	138	2,8	6,6	15,3
		99	Котлеты рубленные из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронн отпарные с маслом	180,5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого:	115	870,2	22,3	19,12	120,9	
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10

Завтрак		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		50	479	13,4	13,08	104,1
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	100	45	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			итого		135	769,95	21,87	13,86	98,45
Подлинник		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
			Кондит. изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
			итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
Прием пищи									19,12,20/25
Завтрак	Раздел	№ рецеп	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		136	Котлеты рубленные из птицы	100	45	160	7,6	10,9	7,6
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		75	705	23,2	17,8	108,9
Прием пищи									
Обед		55	Шн из свежей капусты с картофелем	250	25	103	2	6,2	8,8
		107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	45	124	7,2	7,4	6,9
		146	Пюре картофельное	200	25,00	137	3,1	4,6	20,1
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			итого:		105	627,20	26,26	33,94	96,28
Подлинник		319	Напиток из плодов шиповника	200	10	127	0,7	0,3	29
		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
			итого:		45	347	9,2	15,3	77
Прием пищи									22,12,20/25
Завтрак		№ рецеп	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		191	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	25	229	5,2	7,1	35,2
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			итого		40	377	9,3	7,18	71,8
Обед		67	Суп картофельный с бобовыми	250	25	211,25	7,75	5,12	31,87

	96	Гуляш из куриного филе	100	65	199	13,8	14,5	3,2
	227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого		170	654,35	21,87	13,86	98,45
Подлинк		Кондит изд.(вафли)	50	15	210	3,8	6	37,8
	324	Кисель, плодово-ягодный	200	15	76	0	0	20
		Итого:		25	276	3,8	6	47,8
								23.12.2025
Прием пищи			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	99	Биточки рубленые из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
	227	Макаронн отварные с маслом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
	300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		итого		85	532	18,6	12,5	87,2
Обед								
	17	Суп крестьянский с крупой	250	25	120	2,4	7	12
	101	Жаркое по-домашнему	150	40	254	15,1	15	13,5
	310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:		105	1254,20	26,26	33,94	96,28
Подлинк		Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	300	Кондит изд.(печенье)	50	15	195	3,3	5	36
		Итого:		25	305	4,3	5,05	63,5
								24.12.2025
Прием пищи			Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак								
	143	Былодо	230	40	357	23,9	18,8	21,1
	319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10	127	0,7	0,3	29
	1,5	Напиток из плодов шиповника	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		итого		55	607	28,6	19,15	56,5
Обед								
	59	Рассольник, Домашний	250	25	124	2,5	5,6	14,7
	99	Котлеты рубленые из говядины	60/30	45	151	8	8,02	10,6
	227	Макаронные изделия отварные	185	20	235,2	6,6	5,04	39,96
	300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
	1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
	2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
		Итого:		45	502,4	25,7	26,78	74,44

Подлинк		188	Булочка молочная	100	35	220	8,5	15	48
		304	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3	2,8	16,6
			Итого:		45	321	11,5	17,8	64,6
									25.12.2025
Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	20	331	9,3	13	45,3
		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		4	Кондитерское изделие	55	15,00	144	2,4	4,25	22,20
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		50	479	13,4	13,08	104,1
Обед	Раздел	62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	141	3,2	3,6	23
		99	Котлеты рубленые из говядины	100	50	151	8	8,02	10,6
		227	Макаронные отварные с мясом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	763,2	21,87	13,86	98,45
Подлинк		302	Чай с лимоном	200/7	15	54	0	0	14
			Кондит. изд. (вафли)	50	15	195	3,3	5	36
			Итого:		40	249	3,3	5	50
									26.12.2025
Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Было	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		126	Голубцы капустные	70/30	50,00	98	6	5,2	6,2
		227	Макаронные отварные с мясом	180/5	20	233	6,5	4,4	40
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
			Итого		85,00	564	17,5	9,7	101,2
Обед		58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		83	Котлеты рыбные	60	40	134	9,72	6,84	8,3
		183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	15	312	10,6	6,8	46,3
		310	Компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1,5	Хлеб пшеничный	50	5	123,00	4	0,05	27,5
		2	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		135	769,95	21,87	13,86	98,45
Подлинк		300	Чай с сахаром	200	10,00	25,00	0,10	0,03	9,10
		188	Булочка молочная	100	40	220	8,5	15	48
			Итого:		50	374	11,5	15,03	78

