

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Аминева Рина Фаязовна/

МЕНЮ

на 21.11.2025 пятница
МОБУ ЦО "Знание"

Код блюда	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	

Аллер(глютен,мол.сахар)

1 Завтрак

ДП0101а	Каша рисовая жидкая	150,00	3,70	5,75	23,08	159,74
ДП00332	Чай б/с	180,00	0,09	0,00	0,00	0,90
ИТОГО по: 1 Завтрак		9,77	3,79	5,75	23,08	160,64

2 Второй завтрак

ДП00340	Яблоки	120,00	0,46	0,42	10,70	48,00
ИТОГО по: 2 Второй завтрак		18,75	0,46	0,42	10,70	48,00

Обед

ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	1,06	5,07	6,41	76,00
ДП0276А	Суп из овощей	180,00	1,27	2,69	7,37	58,50
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	50,00	5,98	6,95	1,23	128,67
ДП74000	Каша гречневая вязкая	150,00	2,79	5,23	31,50	140,32
ДП0163А	Напиток яблочный б/с	180,00	0,18	0,09	15,48	61,20
ИТОГО по: Обед		112,48	11,28	20,03	61,99	464,69

Полдник

ДП0065А	Картофель отварной	160,00	3,33	3,80	27,10	156,00
ДП00332	Чай б/с	180,00	0,09	0,00	0,00	0,90
ИТОГО по: Полдник		41	3,42	3,80	27,10	156,90

Стоимость питания за день по категории 182,00

Аллер(сахар,молоко)

1 Завтрак

ДП0087А	Каша овсян."Геркулес жидкая	170,00	6,73	8,17	29,47	218,57
ДП00332	Чай б/с	200,00	0,10	0,00	0,00	1,00
ДП00371	Батон нарезной	25,00	1,80	0,70	11,93	60,83
ИТОГО по: 1 Завтрак		11,99	8,63	8,87	41,40	280,40

2 Второй завтрак

ДП00340	Яблоки	120,00	0,46	0,42	10,70	48,00
ИТОГО по: 2 Второй завтрак		18,75	0,46	0,42	10,70	48,00

Обед

ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	1/40	0,66	3,51	3,76	49,00
Б000420	Суп из овощей со смет.	180,00	1,27	2,69	7,37	58,83
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	80,00	8,19	4,51	1,85	80,80
ДП0067А	Картофельное пюре	150,00	1,50	1,33	15,00	128,33
ДП0124А	Компот из смеси сухофр б/с	200,00	1,10	0,05	35,00	125,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,10	0,15	7,20	38,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33
ИТОГО по: Обед		133,82	15,25	12,44	79,13	523,30

Полдник

ДП0105А	Каша рисовая рассыпчатая	150,00	3,64	5,36	37,14	211,69
---------	--------------------------	--------	------	------	-------	--------

ДП00332	Чай б/с	200,00	0,10	0,00	0,00	1,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33
ИТОГО по: Полдник		17,44	5,17	5,55	46,09	256,03
Стоимость питания за день по категории		182,00				

Группа продл.дня 1-4 кл

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	225,00	1,68	4,01	9,16	79,02
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	60,00	11,46	11,53	26,76	241,71
ДП00067	Картофельное пюре	140,00	2,86	4,14	18,71	123,20
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	2,85	0,39	17,91	87,00
ИТОГО по: Обед		79,73	20,56	20,29	104,15	670,94
Стоимость питания за день по категории		79,73				

Доп.питание(1-4кл)

1 Завтрак

ДП00149	Мандарины	80,00	0,64	0,16	6,00	22,40
ДП00340	Яблоки	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		45,65	1,12	0,64	17,76	78,40
Стоимость питания за день по категории		45,65				

3 ММС/дети 7-11лет

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,57	0,48	22,38	108,33
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		71,09	18,41	18,07	86,93	520,33
Стоимость питания за день по категории		71,09				

3 род.плата 5-11кл

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	170,00	6,16	5,44	39,99	233,06
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,28	0,58	26,86	130,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		78,02	20,44	18,87	76,94	588,06
Стоимость питания за день по категории		78,02				

3ММС/дети12 лет и старш

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	170,00	6,16	5,44	39,99	233,06
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,28	0,58	26,86	130,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		78,02	20,44	18,87	76,94	588,06
Стоимость питания за день по категории		78,02				

0 ММС/дети 7-11лет

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	220,00	1,64	3,92	8,96	77,27
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	50,00	9,55	9,61	22,30	201,43
ДП00067	Картофельное пюре	130,00	2,65	3,85	17,38	114,40
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	2,85	0,39	17,91	87,00
ИТОГО по: Обед		79,73	18,40	17,99	98,15	620,10

Стоимость питания за день по категории	79,73
---	--------------

0 род.плата 5-11кл

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	225,00	1,68	4,01	9,16	79,02
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	60,00	11,46	11,53	26,76	241,71
ДП00067	Картофельное пюре	140,00	2,86	4,14	18,71	123,20
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,56	0,49	22,39	108,75
ИТОГО по: Обед		90,02	21,27	20,39	108,63	692,69

Стоимость питания за день по категории	90,02
---	--------------

ОВЗ(1-4кл)

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,57	0,48	22,38	108,33
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		71,09	18,41	18,07	86,93	520,33

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	220,00	1,64	3,92	8,96	77,27
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	50,00	9,55	9,61	22,30	201,43
ДП00067	Картофельное пюре	130,00	2,65	3,85	17,38	114,40
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	2,85	0,39	17,91	87,00
ИТОГО по: Обед		79,73	18,40	17,99	98,15	620,10

Стоимость питания за день по категории	150,82
---	---------------

ОВЗ(5-11кл)

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	170,00	6,16	5,44	39,99	233,06
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,28	0,58	26,86	130,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		78,02	20,44	18,87	76,94	588,06

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	225,00	1,68	4,01	9,16	79,02
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	60,00	11,46	11,53	26,76	241,71
ДП00067	Картофельное пюре	140,00	2,86	4,14	18,71	123,20
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,56	0,49	22,39	108,75
ИТОГО по: Обед		90,02	21,27	20,39	108,63	692,69

Стоимость питания за день по категории	168,04
---	---------------

ОММС/дети12 лет и старше

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	225,00	1,68	4,01	9,16	79,02
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	60,00	11,46	11,53	26,76	241,71
ДП00067	Картофельное пюре	140,00	2,86	4,14	18,71	123,20
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,56	0,49	22,39	108,75
ИТОГО по: Обед		90,02	21,27	20,39	108,63	692,69

Стоимость питания за день по категории	90,02
---	--------------

СВО (1-4)

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,57	0,48	22,38	108,33
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		71,09	18,41	18,07	86,93	520,33

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	220,00	1,64	3,92	8,96	77,27
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	50,00	9,55	9,61	22,30	201,43
ДП00067	Картофельное пюре	130,00	2,65	3,85	17,38	114,40
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	2,85	0,39	17,91	87,00
ИТОГО по: Обед		79,73	18,40	17,99	98,15	620,10

Полдник

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	145/5	4,84	4,74	54,46	187,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,57	0,48	22,38	108,33
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ИТОГО по: Полдник		71,09	18,41	18,07	86,93	520,33

Стоимость питания за день по категории **221,91**

СВО (5-11)

1 Завтрак

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	170,00	6,16	5,44	39,99	233,06
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,28	0,58	26,86	130,00
ИТОГО по: 1 Завтрак		78,02	20,44	18,87	76,94	588,06

Обед

ДП00420	Суп из овощей со смет.	225,00	1,68	4,01	9,16	79,02
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	60,00	11,46	11,53	26,76	241,71
ДП00067	Картофельное пюре	140,00	2,86	4,14	18,71	123,20
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200,00	0,06	0,00	20,80	83,00
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60,00	1,65	0,23	10,80	57,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,56	0,49	22,39	108,75
ИТОГО по: Обед		90,02	21,27	20,39	108,63	692,69

Полдник

СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10,00	12,85	1,01	189,00
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	170,00	6,16	5,44	39,99	233,06
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,28	0,58	26,86	130,00
ИТОГО по: Полдник		78,02	20,44	18,87	76,94	588,06

Стоимость питания за день по категории **246,06**

сад 10ч

1 Завтрак

ДП00151	Масло порционное	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	150,00	5,94	7,21	26,01	192,75
ДП00062	Какао с молоком	1/180	2,87	2,77	12,19	86,00
ДП00371	Батон нарезной	25,00	1,80	0,70	11,93	60,83
ИТОГО по: 1 Завтрак		43,36	10,65	14,30	50,19	372,58

2 Второй завтрак

ДП00340	Яблоки	120,00	0,46	0,42	10,70	48,00
---------	--------	--------	------	------	-------	-------

ИТОГО по: 2 Второй завтрак		18,75	0,46	0,42	10,70	48,00
Обед						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	50,00	0,83	4,39	4,70	61,25
Б000420	Суп из овощей со смет.	180,00	1,27	2,69	7,37	58,83
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	50,00	5,12	2,82	1,16	50,50
ДП00067	Картофельное пюре	130,00	2,82	4,37	19,10	75,83
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	180,00	0,05	0,00	18,72	74,70
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,10	0,15	7,20	38,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33
ИТОГО по: Обед		87,41	12,62	14,61	67,19	402,45
Полдник						
ДП00104	Каша рисовая рассыпч.с изюмом	130,00	2,60	8,06	34,23	219,27
ДП00334	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	9,08	36,00
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33
ИТОГО по: Полдник		32,49	4,03	8,25	52,27	298,60
Стоимость питания за день по категории		182,00				

Шеф-повар
