

Согласовано:

Утверждаю директор

Директор образовательного учреждения
МБОУ ЯМО СОШ №1 имени Героя
Советского Союза Н.В. Колотойды
Н.В. Григорьева
01.04.2026

ООО "Комбинат общественного питания"

И.В. Григорьева

Лицензия № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05
	Мафрин шоколадный	60	3,34	6,6	23,93	201,4	1 144,02
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Итого за Завтрак	550	21,31	20,76	91,94	634	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2,72	22,58	129,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Фигурки рыбные	100	12,64	17,29	7,23	219,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с Морс ягодный	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	Хлеб пшеничный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	810	31,34	28,07	123,14	890,7	
	Итого за день	1360	52,65	48,83	215,08	1524,7	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11	10,33	39,22	300	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	6,79	7,88	26,61	198,4	1 669
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	550	19,41	18,41	91,59	610,6	
Обед	Ассорти из овощей	100	7,84	0,2	35,21	171,4	11,24
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,79	4,3	11,85	66,6	1 175,07
	Мясо кур отварное (для первых Плов с мясом птицы	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Компот из смеси сухофруктов	280	16,11	20,81	37,23	433,3	1 020
	Хлеб пшеничный	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	885	31,4	27,63	133,02	910,1	
	Итого за день	1435	50,81	46,04	224,61	1520,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111
	Блинчики	50	5,75	8,85	15,75	165,65	1 330,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	550	18,42	18,34	87,5	572,45	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	12,06	12,1	5,14	237,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	845	31,42	28,41	120,25	923,2	
Итого за день	1395	49,84	46,75	207,75	1495,65		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10,7	39,74	303,3	883
	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	550	19,79	18,99	95,42	644,2	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,47	1,4	19,77	121,6	124,17
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	100	13	9,81	10,35	168	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	905	27,22	31,63	124,07	896	
Итого за день	1455	47,01	50,62	219,49	1540,2		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак					Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	8,66	22,7	214,2	1 013	
	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,67	3,26	123,1	891	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4	1 046	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	
Итого за Завтрак		550	19,46	18,45	77,95	573,2		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836	
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039	
	Мясо кур отварное (для первых	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052	
	Плов со свинойной	280	18,46	22,59	47,02	465,31	1 018	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	
		860	31,63	31,24	120,41	842,41		
Итого за День		1410	51,09	49,69	198,36	1415,61		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7	455
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Итого за Завтрак	550	22,01	21,46	90,37	613,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,54	16,48	162,9	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	11,74	9,96	4,41	199,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
		805	30,81	28,05	129,32	963,5	
Итого за день		1355	52,82	49,51	219,69	1576,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,07	12,48	34,55	265,7	850
	Бутерброд с маслом сливочным и чай с сахаром	50 200	4,99	5,49	14,59 16	122,5 63,8	1 066,01 1 188
	Хлеб пшеничный	50	5,28	1,8	19,4	108,8	897
	Итого за Завтрак	550	19,34	19,77	84,54	560,8	
	Обед						
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	12,33	52,86	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	8,4	17,8	114,2	1 030,2
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные	100	12,8	10,89		171	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	865	27,28	28,95	120,42	816,96	
Итого за день	1415	46,62	48,72	204,96	1377,76		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Блинчики с малиной	80	7,75	8,7	8,74	101,2	1 330,18
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	680	20,66	18,63	88,02	576,2	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	100	17,3	16,26	16,99	283,34	1 026,05
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	800	28,77	28,49	127,07	816,24	
Итого за день	1480	49,43	47,12	215,09	1392,44		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак			Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,51	10	34,53	297,5	1 013	
	Оладьи с топленом	70	7,08	8,4	13,79	158,6	1 330,27	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	
	Итого за Завтрак	550	19,02	18,7	78,96	582,5		
Обед	Огульцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,47	1,4	19,77	121,6	124,17	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	
	Нагетсы куриные	100	13,5	16,4	10	241,6	14 572	
	Рис припущенный	180	4,32	6,8	35,46	264,5	512	
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,76	23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	845	27,19	27,65	124,16	912,5		
	Итого за день	1395	46,21	46,35	203,12	1495		

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак				Неделя: 2		День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10,7	39,74	303,3	883	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	
	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2	1 141,09	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01	
	Итого за Завтрак	550	19,79	18,99	95,42	644,2		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	19,28	136,7	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	
	Котлета Полтавская	100	16,76	12,54	17,58	257,86	1 308,2	
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147	
	Итого за Обед	815	30,52	28,11	120,42	881,96		
	Итого за день	1365	50,31	47,1	215,84	1526,16		
Итого за период	16835	590,27	574,96	2550,41	17871,54			
Среднее значение за период	1402,92	49,19	47,91	212,53	1489,30			

Составил _____ Бичу Александр I Утвердил _____