

Утверждаю
 Директор ООО «СОЮЗ-К»

Виселов Г.А.
 2022г.



Ежедневное меню
 1 день
 1-4 класс
 типичное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
3115	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВИДИ	100	9,6	10,7	3,0	168,1
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ДАРНИР)	180	5,4	7,4	29,9	214,2
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
100-006	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,8	0,4	10,9	82,8
Итого за весь прием пищи:		515	18,0	28,4	64,8	523,1

5-11 КЛАСС

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
3115	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВИДИ	120	11,52	12,84	3,6	201,72
302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ДАРНИР)	200	6	8,2	33,2	238
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58
100-006	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,15	0,4	16,32	94,67
Итого за весь прием пищи:		560	20,88	21,44	68,12	592,39

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.

Ежедневное меню

2 день

1-4 класс

льготное питание



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,3	19,0	27,4	340,8
1,2,3,4,5	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50	0,8	2,8	4,5	21,4
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		500	20,4	22,3	68,2	540,5

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	10,5	19,4	58,0	373,0
1,2,3,4,5	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,0	3,4	5,3	25,7
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		550	15,7	23,3	99,7	577,0

Утверждаю



Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.

Ежедневное меню

3 день

1-4 класс

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	9,2	34,2	244,5	240,7
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	71,0
Итого за весь прием пищи:		500	23,0	45,8	288,1	575,3

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,1	11,0	41,0	293,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7
Итого за весь прием пищи:		550	22,2	24,2	90,9	673,4

Утверждаю



Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.

Ежедневное меню
4 день
1-4 класс

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводо ы,г	
ЗАВТРАК						
302	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	3,0	8,0	31,6	218,0
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	3,3	0,2	27,2	117,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		500	10,5	8,7	95,0	511,7

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углеводо ы,г	
ЗАВТРАК						
302	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250	3,8	10,0	39,5	272,5
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	3,3	0,2	27,2	117,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		550	11,2	10,7	102,9	566,2

Утверждаю



Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.



Ежедневное меню

5 день

1-4 класс

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,7	13,7	12,0	216,9
363К	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,4	7,4	29,9	214,2
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,4	16,9	82,8
Итого за весь прием пищи:		505	20,4	22,1	75,5	587,1

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
455	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	100	12,9	14,9	13,1	238,2
363К	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	6,0	8,2	33,2	238,0
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7
Итого за весь прием пищи:		550	22,6	24,2	82,3	644,1

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.

Ежедневное меню
6 день
1-4 класс
льготное питание



№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200	8,2	14,9	34,7	220,6
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	3,3	0,2	27,2	117,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		500	16,3	16,2	112,4	514,3

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250	10,3	18,6	43,4	275,5
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	3,3	0,2	27,2	117,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		550	18,3	19,9	121,1	569,2

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.



Ежедневное меню
7 день
1-4 класс
льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,6	15,6	13,4	252,6
352	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	160	4,8	7,5	24,8	192,0
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		530	23,9	24,3	76,1	636,1

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,2	17,2	15,1	280,8
352	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,2	0,7	1,5	13,2
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200	6,0	9,4	31,0	240,0
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		580	26,7	27,8	84,0	712,3

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.



Ежедневное меню

8 день

1-4 класс

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	11,3	11,3	14,1	205,6
330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	150	14,4	6,9	32,0	250,5
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,4	16,9	82,8
Итого за весь прием пищи:		505	28,7	18,6	78,0	596,9

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
307/363К	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3
330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	180	17,3	8,3	38,4	300,6
685	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		560	34,2	21,6	90,1	704,2

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.



Ежедневное меню
9 день
1-4 класс

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,4	15,5	46,4	298,2
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	3,3	0,2	27,2	117,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
	Итого за весь прием пищи:	500	16,5	16,8	124,1	591,9

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250	10,5	19,4	58,0	373,0
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	3,3	0,2	27,2	117,4
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
	Итого за весь прием пищи:	550	18,6	20,7	135,7	666,7

Утверждаю



Директор ООО "СОЮЗ-К"
Киселев Г.А.
2022г.

Ежедневное меню
10 день
1-4 класс



льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
247	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	9,8	4,6	2,5	90,0
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,4	9,8	36,5	260,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		500	19,5	14,9	75,4	528,9

5-11 класс

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
ЗАВТРАК						
247	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,9	5,1	2,8	100,0
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,4	9,8	36,5	260,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	21,2	118,3
Итого за весь прием пищи:		510	20,6	15,4	75,6	538,9