

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	176,01	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным 250	250	8,43	9,92
	6,01	Бутерброд с сыром 40	20/20	5,38	4,63
	377,02	Чай с сахаром и лимоном 200 (1/20/7)	200	0,26	0,06
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	1 569,03	Яблоко 200	200	0,8	0,8
Итого за Завтрак			710	16,39	15,57
Обед					
	44,05	Салат из блк капусты с морковью 60	60	0,93	3,05
	102,09	Суп картофельный с горохом, свининой 250	250	8,46	15,18
	20,08	Тефтеля из говядины с томатно-сметанным соусом 105	105	2,86	6,9
	302,04	Греча рассыпчатая с маслом сливочным 150	145/5	5,95	5,68
	388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5	Хлеб ржаной 30	30	2,55	0,99
Итого за Обед			815	23,27	32,16
Итого за день			1 525	39,66	47,73

(лист 2)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	45,06	Салат из блк капусты и зелени 50	50	0,81	3,04
	260,05	Жаркое по-домашнему (картофель туш. со свининой) 250	250	15,2	35,35
	65,03	Печенье сахарное 42 (3 шт)	42	4,25	5,65
	378,02	Чай с сахаром и молоком 200 (1/15/50)	200	1,65	1,3
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
Итого за Завтрак			562	23,43	45,5
Обед					
	67	Винегрет овощной 60	60	0,86	5,1
	453,14	Щи из блк капусты с картофелем, свининой 250	250	4,37	11,27
	234,1	Биточек рыбный 100	100	14,5	7,78
	202	Макароны отварные с маслом сливочным 150	150	4,79	4,29
	66,01	Компот из яблок витаминизированный 200	200	0,12	0,12
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5,02	Хлеб ржаной 60	60	5,1	1,98
Итого за Обед			840	31,26	30,7
Итого за день			1 402	54,69	76,2

(лист 3)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					

	327,01	Каша молочная Дружба 250	250	7,6	8,21
	379,01	Кофейный напиток с молоком 200 (5/150/15)	200	4,87	3,86
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	520,04	Выпечка	90	6	5
Итого за Завтрак			561	19,99	17,23
Обед					
	77	Салат "Яичный" с кукурузой 60	60	2,78	5,14
	11,15	Суп молочный вермишелевый 250	250	5,35	7,14
	294,1	Биточек из свинины 90	90	11,58	24,25
	1 541	Пюре картофельное с молоком и маслом сливочным 150	145/5	3,13	4,99
	388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5	Хлеб ржаной 30	30	2,55	0,99
Итого за Обед			800	27,91	42,87
Итого за день			1 271	47,9	60,1

(лист 4)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	293,03	Биточек из мяса птиц 90	90	14,67	10,47
	488	Рагу из овощей 150	150	2,57	6,09
	382,03	Какао с молоком 200 (3/20)	200	4,08	3,54
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	17	Йогурт порционно 200	200	10	5
Итого за Завтрак			660	32,84	25,26
Обед					
	44,03	Салат из блк капусты и помидоров 60	60	0,9	3,08
	108,01	Борщ с блк капустой, картофелем, курой 250	250	5,27	10,03
	249	Рыба "Лакомка" 120	120	17,65	8,87
	304,01	Рис отварной с маслом сливочным 150	145/5	3,39	4,62
	639,03	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200	200	0,28	0,07
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5,02	Хлеб ржаной 60	60	5,1	1,98
Итого за Обед			860	34,11	28,81
Итого за день			1 520	66,95	54,07

(лист 5)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200	180/20	30,96	19,42
	496,01	Масло порционное 15	15	0,08	12,38
	376,02	Чай с сахаром 200 (1/20)	200	0,2	0,05
	13	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32
	1 534,01	Банан 200	200	3	1
Итого за Завтрак			655	37,28	33,17
Обед					

478	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом 60	60	0,75	3,05
451,03	Суп картофельный с курой 250	250	4,63	10,2
20,09	Тефтеля №1 из мяса птиц с соусом 140	90/50	13,3	14,83
449,02	Каша перловая отварная с маслом сливочным 150	145/5	4,43	4,56
348,01	Компот из изюма витаминизированный 200	200	0,55	0,12
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
5	Хлеб ржаной 30	30	2,55	0,99
Итого за Обед		850	27,73	33,91
Итого за день		1 505	65,01	67,08

(лист 6)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	210,06	Омлет из яиц 200	200	17,67	24,96
	3	Бутерброд с повидлом 40	20/20	1,6	0,16
	379,01	Кофейный напиток с молоком 200 (5/150/15)	200	4,87	3,86
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	1 569,03	Яблоко 200	200	0,8	0,8
Итого за Завтрак			660	26,46	29,94
Обед					
	75,02	Салат "Студенческий" с горошком 60	60	2,15	4,27
	102,09	Суп картофельный с горохом, свиной 250	250	8,46	15,18
	296,03	Котлета "Домашняя" (свинина, говядина) 90	90	7,59	16,1
	139,01	Капуста тушеная с морковью, луком и томатом 150	150	4,01	10,22
	388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5,02	Хлеб ржаной 60	60	5,1	1,98
Итого за Обед			830	29,83	48,11
Итого за день			1 490	56,29	78,05

(лист 7)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	105,02	Фрикаделька говяжья с соусом 105	105	1,54	0,42
	202,02	Макароны отварные с маслом сливочным 180	175\5	5,58	4,38
	2	Бутерброд с маслом и сыром 50	20/10/20	6,21	14,31
	378,02	Чай с сахаром и молоком 200 (1/15/50)	200	1,65	1,3
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
Итого за Завтрак			555	16,5	20,57
Обед					
	44,01	Салат из блк капусты и огурцов 60	60	0,84	3,05
	125,03	Суп картофельный с рыбой (минтай) 250	250	8,24	9,81
	260,04	Жаркое по-домашнему (картофель туш. со свиной) 200	200	11,58	26,55
	66,06	Компот из яблок и изюма витаминизированный 200	200	0,38	0,15
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5	Хлеб ржаной 30	30	2,55	0,99

Итого за Обед	760	25,11	40,71
Итого за день	1 315	41,61	61,28

(лист 8)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	175,01	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным 250	250	8,98	9,2
	376,02	Чай с сахаром 200 (1/20)	200	0,2	0,05
	1	Бутерброд с маслом 35	20/15	1,6	12,54
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	17	Йогурт порционно 200	200	10	5
Итого за Завтрак			705	22,3	26,95
Обед					
	44,03	Салат из блк капусты и помидоров 60	60	0,9	3,08
	96,1	Рассольник Ленинградский со свининой, сметаной 260	250/10	4,96	15,04
	229,02	Рыба тушеная с овощами и томатом 100	50/50	6,89	3,8
	1 541	Пюре картофельное с молоком и маслом сливочным 150	145/5	3,13	4,99
	348,01	Компот из изюма витаминизированный 200	200	0,55	0,12
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5,02	Хлеб ржаной 60	60	5,1	1,98
Итого за Обед			850	23,05	29,17
Итого за день			1 555	45,35	56,12

(лист 9)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры
Завтрак					
	291,09	Плов с курой 250	250	14,86	12,82
	40	Салат "Витаминный" 60	60	0,88	5,05
	15,01	Сыр порционный 15	15	3,48	4,43
	377,02	Чай с сахаром и лимоном 200 (1/20/7)	200	0,26	0,06
	13	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32
Итого за Завтрак			565	22,52	22,68
Обед					
	479	Салат из отварной свеклы с сыром 60	60	3	7,99
	111,03	Суп вермишелевый с курой 250	250	5,36	8,1
	293,03	Биточек из мяса птиц 90	90	14,67	10,47
	488	Рагу из овощей 150	150	2,57	6,09
	388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5	Хлеб ржаной 30	30	2,55	0,99
Итого за Обед			800	30,67	34
Итого за день			1 365	53,19	56,68

(лист 10)

Рацион: Меню 2026 январь(1-4 кл)

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веществ	
				Белки	Жиры

Завтрак					
	224,02	Запеканка из творога с морковью и сметаной 200	180/20	21,94	18,68
	382,03	Какао с молоком 200 (3/20)	200	4,08	3,54
	1	Бутерброд с маслом 35	20/15	1,6	12,54
	1 534,01	Банан 200	200	3	1
Итого за Завтрак			635	30,62	35,76
Обед					
	24	Салат "Мазайка" 60	60	0,59	5,08
	108,04	Борщ с блк капустой, картофелем, курой, сметаной 260	250/10	5,51	11,46
	105,05	Фрикаделька рыбная со сметанным соусом 100	60/40	8,78	1,86
	202	Макароны отварные с маслом сливочным 150	150	4,79	4,29
	66,01	Компот из яблок витаминизированный 200	200	0,12	0,12
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16
	5,02	Хлеб ржаной 60	60	5,1	1,98
Итого за Обед			850	26,41	24,95
Итого за день			1 485	57,03	60,71
Итого за период			14 433	527,68	618,02
Среднее значение за период				52,8	61,8

понеделни

День: к

тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

27,98	249,51
12,3	113,35
20	27,7
9,84	47
19,6	94
89,72	531,56

3	44,01
17,72	244,72
10,18	203,07
26,63	183,76
20,2	58
9,84	47
14,49	77,7
102,06	858,26
191,78	1389,82

День: вторник

тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

2,16	40,79
28,1	498,32
34,85	207
3,92	49,37
9,84	47
78,87	842,48

3,94	68,34
7,5	153,96
19,85	209,6
27,44	187,84
4,76	35,28
9,84	47
28,98	155,4
102,31	857,42
181,18	1699,9

День: среда

тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

--	--

34,95	257,04
11,51	121,8
9,84	47
358	290
414,3	715,84

5,31	137,04
18,88	155,29
12,55	318,5
12,54	150,7
20,2	58
9,84	47
14,49	77,7
93,81	944,23
608,11	1660,07

День: четверг	
тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

13,11	295,25
11,31	134,36
17,57	118,6
9,84	47
28,6	180
80,43	775,21

2,6	43,01
15,4	170,64
3,01	164,59
34,15	196,58
13,36	71,05
9,84	47
28,98	155,4
107,34	848,27
187,77	1623,48

День: пятница	
тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

24,94	427,83
0,12	112,2
2,07	25,32
19,68	94
42	192
88,81	851,35

--	--

3,95	47,11
18,42	190,85
10,46	234,52
31,07	189,23
17,61	88,09
9,84	47
14,49	77,7
105,84	874,5
194,65	1725,85

Понедельник	
День: К	
Липиды	Энергетическая ценность
Углеводы	

3,63	360,42
22,84	97
11,51	121,8
9,84	47
19,6	94
67,42	720,22

5	67,62
17,72	244,72
15,01	304,04
12,42	164,13
20,2	58
9,84	47
28,98	155,4
109,17	1040,91
176,59	1761,13

День: вторник	
Липиды	Энергетическая ценность
Углеводы	

7,97	126,35
32,01	213,28
9,92	194,6
3,92	49,37
9,84	47
63,66	630,6

2,5	43,62
14,76	203,73
22,45	380,63
12,03	63,26
9,84	47
14,49	77,7

76,07	815,94
139,73	1446,54

День: среда

тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

33,89	266,58
2,07	25,32
9,96	159,2
9,84	47
28,6	180
84,36	678,1

2,6	43,01
17,67	232,54
3,42	108,82
12,54	150,7
17,61	88,09
9,84	47
28,98	155,4
92,66	825,56
177,02	1503,66

День: четверг

тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

47,76	483,8
3,29	62,75
	54,6
20	27,7
19,68	94
90,73	722,85

3,96	100,84
15,32	158,9
13,11	295,25
11,31	134,36
20,2	58
9,84	47
14,49	77,7
88,23	872,05
178,96	1594,9

День: пятница

тства	Энергетическая ценность
Углеводы	

13,61	329,44
17,57	118,6
9,96	159,2
42	192
83,14	799,24

3,72	105,74
15,82	186,35
9,54	93,23
27,44	187,84
4,76	35,28
9,84	47
28,98	155,4
100,1	810,84
183,24	1610,08
2139,03	16015,43
213,9	1601,5