

УТВЕРЖДАЮ:
Жусупов Н.М.
 Фамилия имя отчество (при его наличии)
 руководителя организации образования

 (подпись)

 (дата)

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 1день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат морковь с сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
2	Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
3	Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
4	яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
6	Всего	610	53,7	670	619,85	720	701,13
7	Всего%		25,6%		25,8%		25,0%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат витаминный	60	39,3	80	43,6	100	66,3
2	Котлеты из говядины	70	188,6	90	150,2	100	167,7
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
4	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
5	Компот из сухофруктов	200	68,5	200	68,5	200	68,5
6	Макароны отварные	130	205,4	150	231,0	180	267,6
7	Всего	510	541,44	590	625,42	650	702,18
8	Всего%		25,8%		26,1%		25,1%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат с овощами	70	102,3	90	106,3	100	108,8
2	Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4
3	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
4	Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
6	Всего	550	606,22	610	675,1	650	716,5
7	Всего%		28,9%		28,1%		25,6%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Биточки рыбные	70	210,9	90	240,2	100	299,4
2	Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
3	Картофельное – морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
4	Поджаривание горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
5	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
7	Всего	470	551,12	535	644,92	580	767,12
8	Всего%		26,2%		26,9%		27,4%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Борщ с мясом	200	109,0	250	121,0	300	178,0
2	Булочка бутербродная с сыром	50	364,7	50	364,7	50	364,7
3	Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано- пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
5	Всего	480	609,7	550	644,2	600	701,2
6	Всего%		29,0%		26,8%		25,0%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Поджарка из птицы	70	132,2	90	190,2	100	211,3
2	Рис рассыпчатый с овощами	130	140,1	150	182,5	180	221,4
3	Какао с молоком	200	122,3	200	122,3	200	122,3
4	яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
6	Всего	550	529,32	610	674,7	650	734,7
7	Всего%		25,21%		28,11%		26,24%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 2 – день __

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ленивые голубцы с говядиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
2	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
3	Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Всего	450	529	490	603,8	520	706,8
6	Всего%		25,19%		25,16%		25,24%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат с морковью с сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
2	Жаркое по домашнему из птицы	200	399,4	220	420,9	250	421,9
3	Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
4	Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	Хлеб ржаное пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Всего	550	534,9	590	601,4	620	602,4
7	Всего%		25,47%		25,06%		25,10%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Котлеты рыбные	70	185,3	90	199,2	100	238,4
2	Поджаривание горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
3	Соус молочно томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
4	Макароны отварные	130	205,4	150	231,0	180	267,6
5	Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
7	Всего	470	605,23	535	692,75	580	770,55
8	Всего%		28,82%		28,86%		27,52%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из белокачанной капусты	60	39,3	80	43,6	100	66,3
2	Суп гороховый с мясом	200	280,5	220	299,2	250	361,9
3	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
6	Всего	540	647,2	600	715,2	650	800,6
7	Всего%		30,82%		29,80%		28,59%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из морковь с яблоками	60	80,0	80	10,8	100	134,3
2	Паста Болоньезе из птицы	200	335,6	220	372,3	250	419,3
3	Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
5	Всего	490	551,6	550	638,55	600	712,3
6	Всего%		26,3%		26,6%		25,4%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
2	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
3	Гречка рассыпчатая с овощами	130	170,1	150	182,5	180	289,4
4	Котлеты из говядины	70	118,6	90	150,2	100	167,7
5	Компот из сухофруктов	200	68,5	200	68,5	200	68,5
6	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
7	Всего	570	534,05	630	600,49	670	724,85
8	Всего%		25,4%		25,0%		25,9%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из варенных овощей	60	61	80	79,5	100	87,6
2	Суп рисовый с мясом	200	144,5	220	168,2	250	221,9
3	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	Булочка бутербродная с сыром	50	364,7	50	364,7	50	364,7
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
6	Всего	540	672,9	600	737,6	650	799,4
7	Всего%		32,0%		30,7%		28,6%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Картофельно-морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
2	Биточки рыбные	70	210,9	90	240,2	100	299,4
3	Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
4	Поджаривание горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
5	Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
6	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
7	Всего	470	587,22	535	681,02	580	803,22
8	Всего%		28,0%				28,7%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рагу из птицы	200	183,8	220	206,4	250	310,9
2	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
3	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
5	Всего	550	558,8	590	603,9	620	708,4
6	Всего%		26,6%		25,2%		25,3%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Палочки из моркови и огурца	60	20,9	80	29,0	100	36,0
2	Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
3	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
4	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
6	Всего	610	718,1	670	80,1	720	853,8
7	Всего%		34,20%		33,46%		30,49%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ленивые голубцы с говядиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
2	Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
3	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
4	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
5	Всего	450	531,8	490	606,6	520	709,6
6	Всего%		25,32%		25,28%		25,34%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Шницель из птицы	70	141,1	90	167,1	100	199,1
2	Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4
3	Поджаренная горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
4	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
5	Напиток из шиповника	200	42,8	200	42,8	200	42,8
6	Яблоки	120	67,2	120	67,2	120	67,2
7	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
8	Всего	590	525,82	655	642,2	700	715,1
9	Всего%		25,04%		26,76%		25,54%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	290,1	90	299,4	100	379,4
2	Картофельно –морковное Пюре	130	104,3	150	136,4	180	141,8
3	Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Всего	430	530,4	490	616,8	530	702,2
6	Всего%		25,26%		25,70%		25,08%

Сезон Лето- осень Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из варенных овощей	60	61	80	79,5	100	107,6
2	Суп с макаронными изделиями и мясом	200	144,5	220	168,2	250	221,9
3	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
6	Всего	540	532,9	600	620,1	650	701,9
7	Всего%		25,38%		25,84%		25,07%

УТВЕРЖДАЮ:
Жусупов Н.М.
 Фамилия имя отчество (при его наличии)
 руководителя организации образования

 (подпись)

 (дата)

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат с морковью с яблоками	60	80,0	80	107,8	100	134,3
2	Паста Болоньезе из птицы	200	335,6	220	372,3	250	419,3
3	Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
5	Всего	493	559	558	651	613	729
6	Всего%		26,6%		27,1%		26,0%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат витаминный	60	39,3	80	43,6	100	66,3
2	Котлета говяжий	70	118,6	90	150,2	100	167,7
3	Соус сметанный	20	42,1	200	42,1	20	42,1
4	Гречка рассыпчатая с овощами	130	170,1	150	182,5	180	289,4
5	Компот из сухофруктов	200	68,5	200	68,5	200	68,5
6	Хлеб ржано пшеничный /пшеничный	30	67,5	50	67,5	50	67,5
7	Всего	570	534,05	630	600,49	670	724,85
8	Всего%		25,4%		25,0%		25,9%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Куриная грудка с овощами	70	102,3	90	106,3	100	108,8
2	Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4
3	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
4	яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	Хлеб ржано пшеничный /пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
6	Всего	550	606,22	610	675,1	650	716,5
7	Всего%		28,9%		28,1%		25,6%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Биточки рыбные	70	210,9	90	240,2	100	299,4
2	Соус молочно томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
3	Картофельное – морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
4	Подгорнировка горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
5	Компот из свежих яблок	200	68,5	200	68,5	200	68,5
6	хлеб ржано пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
7	Всего	470	551,12	535	644,92	580	767,12
8	Всего%		26,2%		26,8%		27,4%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 1 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рагу из птицы	200	183,8	220	206,4	250	310,9
2	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
3	Яблоки	120	67,2	120	67,2	120	67,2
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
5	Всего	550	558,8	590	603,9	620	708,4
6	Всего%		26,6%		25,2%		25,3%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Поджарка из птицы	70	132,2	90	190,2	100	211,3
2	Рис рассыпчатый с овощами	130	140,1	150	182,5	180	221,4
3	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
4	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный 30	30	67,5	50	112,5	50	112,5
6	Всего	550	647,32	610	792,7	650	852,7
7	Всего%		30,82%		33,03%		30,45%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ленивые голубцы с говядиной	200	350,9	350,9	220	380,7	483,7
22 50	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
3	Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Всего	450	529	490	603,8	520	706,8
6	Всего%		25,19%				25,24%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат с морковью с сыром	60	80,0	80	107,8	100	134,3
2	Жаркое подомашнему из птицы	200	399,4	220	420,9	250	421,9
3	Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
4	Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
6	Всего	610	614,9	50	709,15	720	736,73
7	Всего%		29,28%	670	29,55%		30,70%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Котлеты рыбные	70	185,3	90	199,2	100	238,4
2	Подгорнировка горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
3	Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
4	Макароны отварные	130	205,4	150	231,0	180	267,6
5	Компот из сухофруктов	200	71,3	200	71,3	200	71,3
6	Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
7	Всего	470	605,23	535	692,75	580	770,55
8	Всего%		28,82%		28,86%		27,52%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 2 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из белокачанной капусты и яблок	60	39,3	80	43,0	100	66,3
2	Суп гороховый с мясом	200	280,5	220	299,2	250	361,9
3	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Булочки с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
6	Всего	540	647,2	600	715,2	650	800,6
7	Всего%		30,82%		29,80%		28,59%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат морковь с сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
2	Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
3	Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
4	яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
5	Хлеб ржано- пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
6	Всего	610	537,7	670	619,85	720	701,13
7	Всего%		25,6%		25,8%		25,0%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
2	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
3	Гречка рассыпчатая с овощами	130	170,1	150	182,5	180	289,4
4	Котлеты из говядины	70	118,6	90	150,2	100	167,7
5	Компот из сухофруктов	200	68,5	200	68,5	200	68,5
6	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
7	Всего	570	534,05	630	600,,49	670	724,85
8	Всего%		25,4%		25,0%		25,9%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из варенных овощей	60	61	80	79,5	100	107,6
2	Суп рисовый с мясом	200	144,5	220	168,2	250	221,9
3	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	Булочка бутербродная с сыром	50	364,7	50	364,7	50	364,7
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
6	Всего	540	672,9	600	737,6	650	819,4
7	Всего%		32,0%		30,7%		29,3%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 4 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Картофельно морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
2	Биточки рыбные	70	210,9	90	240,2	100	299,4
3	Соус молочно томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
4	Подгорнировка горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
5	Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
6	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
7	Всего	470	587,22	535	681,02	580	803,22
8	Всего%		28,0%		28,4%		28,7%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 3 неделя 5 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рагу из птицы	200	183,8	220	206,4	250	310,9
2	Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
3	яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	558,8	50	90,0	50	90,0
5	Всего	550	26,6%	590	603,9	620	708,4
6	Всего%				25,2%		25,3%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 1 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Палочки из моркови иогурца	60	20,9	80	29,0	100	36,0
2	Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
3	Какао с молоком	200	122,3	200	122,3	200	122,3
4	Яблоко	120	67,2	120	67,2	120	67,2
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	
6	Всего	610	600,1	590	685,1	720	112,5
7	Всего%		28,58%		28,55%		735,8
							26,8%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 2 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ленивые голубцы говяжиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
2	Компот из свежих яблок	200	71,3		71,3	200	71,3
3	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	200	112,5	50	112,5
4	Соус сметанный	20	42,1	50	42,1	20	42,1
5	Всего	450	531,8	20	606,6	520	709,6
6	Всего%		25,32%	490	25,28%		25,34%

Сезон Зима - Весна Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся 4 неделя 3 - день

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Шницель из птицы	70	141,1	90	167,1	100	199,1
2	Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4

3	Подгорнировка горошек зеленый	20	25,0	25	28,0	30	30,0
4	Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
5	Напиток из шиповника	200	42,8	200	42,8	200	42,8
6	Яблоки	120	67,2	120	67,2	120	67,2
7	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
8	Всего	590	525,82	655	642,2	700	715,1
9	Всего%		25,04%		26,76%		25,54%

Сезон **Зима - Весна** Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся **4 неделя 4 - день**

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	290,1	90	299,4	100	379,4
2	Картофельно-морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
3	Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
5	Всего	430	587,9	490	681,2	530	822,2
6	Всего%		28,00%		28,38%		29,36%

Сезон **Зима - Весна** Перспективное меню 2025-2026г для уч-ся **4 неделя 5 - день**

№	Наименование блюда	Возраст 7-10		Возраст 11-14		Возраст 15-18	
		Выход, г	Ккал	Выход, г	ккал	Выход, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Салат из варенных овощей	60	61	80	79,5	100	107,6
2	Суп с макаронными изделиями	200	144,5	220	168,2	250	221,9
3	Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
4	Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	500	224,7
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	67,5	50	112,5	50	112,5
6	Всего	540	532,9	600	620,1	650	701,9
7	Всего%		25,38%		25,84%		25,07%