

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонка Марина Геннадьевна

Циклическое меню Комплексы.

Должность: Ректор

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Дата подписания: 05.12.2025 15:29:29

День 1

Неделя 1

День: ИК

Уникальный программный ключ:

4086db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

Наименование блюда

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак

176,01	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным 250	250	8,43	9,92	27,98	249,51
6,01	Бутерброд с сыром 40	40	5,38	4,63	12,3	113,35
377,02	Чай с сахаром и лимоном 200 (1/20/7)	200	0,26	0,06	20	27,7
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
1 569,03	Яблоко 200	200	0,8	0,8	19,6	94

Итого за Завтрак

710 16,39 15,57 89,72 531,56

Обед

44,05	Салат из бк капусты с морковью	100	1,302	4,27	4,2	61,614
102,09	Суп картофельный с горохом, свининой 250	250	8,46	15,18	17,72	244,72
20,08	Тефтели из говядины с томатно-сметанным соусом 105	105	2,86	6,9	10,18	203,07
302,04	Гречка рассыпчатая с маслом сливочным 180	180	7,14	6,816	31,956	220,512
388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	20,2	58
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02	Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40

Итого за Обед

915 30,882 35,506 131,076 990,316

Итого за день

1 625 47,272 51,076 220,796 1521,876

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 1

День: ВТОРНИК

День 2

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	71,15	Огурец порционно 50	50	0,42	0,06	1,14	6,6
	260,05	Жаркое по-домашнему (картофель туш. со свининой) 250	250	15,2	35,35	28,1	498,32
	65,03	Печенье сахарное 42 (3 шт)	42	4,25	5,65	34,85	207

378,02	Чай с сахаром и молоком 200 (1/15/50)	200	1,65	1,3	3,92	49,37
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		562	23,04	42,52	77,85	808,29
Обед						
24	Салат "Мазайка" 100	100	0,83	7,11	5,21	148,04
453,14	Щи из б\к капусты с картофелем, свининой 250	250	4,37	11,27	7,5	153,96
234,1	Биточек рыбный 100	100	14,5	7,78	19,85	209,6
202	Макароны отварные с маслом сливочным 180	180	5,75	5,15	32,93	225,41
66,01	Компот из свежих яблок 200	200	0,12	0,12	4,76	35,28
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02	Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40
Итого за Обед		910	35,68	33,57	117,07	974,68
Итого за день		1472	58,72	76,09	194,92	1782,97

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 1

День: среда

День 3

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	327,01	Каша молочная Дружба 250	250	7,6	8,21	34,95	257,04
	379,01	Кофейный напиток с молоком 200 (5/150/15)	200	4,87	3,86	11,51	121,8
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
	17	Йогурт порционно 200	200	10	5	28,6	180
Итого за Завтрак			670	23,99	17,23	84,9	605,84
Обед							
	20,03	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом подсолнечным	100	0,88	3,48	2,78	47,10
	11,15	Суп молочный вермишелевый 250	250	5,35	7,14	18,88	155,29
	294,1	Биточек из свинины 100	100	12,66	26,52	13,57	347,41
	139,01	Капуста тушеная с морковью, луком и томатом 180	180	4,81	12,26	14,90	196,96
	388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	20,2	58
	22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 200	200	30,96	19,42	24,94	427,83
496,01	Масло порционное 15	15	0,08	12,38	0,12	112,2
376,02	Чай с сахаром 200 (1/20)	200	0,2	0,05	2,07	25,32
13	Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94
1 534,01	Банан 200	200	3	1	42	192
Итого за Завтрак		655	37,28	33,17	88,81	851,35
Обед						
44,03	Салат из блк капусты и помидоров 100	100	1,62	3,08	2,6	43,01
451,03	Суп картофельный с курой 250	250	4,63	10,2	18,42	190,85
249	Рыба "Лакомка" 120	120	17,65	8,87	3,01	164,59
304,01	Рис отварной с маслом сливочным 180	180	4,75	6,47	47,81	275,21
348,01	Компот из изюма 200	200	0,55	0,12	17,61	88,09
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02	Хлеб ржаной 60	60	8,6	1,98	36,98	155,4
Итого за Обед		930	39,32	30,88	136,27	964,15
Итого за день		1 585	76,60	64,05	225,08	1815,50

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 2

День: ИК

День 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
210,06	Омлет из яиц 200	200	17,67	24,96	3,63	360,42	
65	Печенье сахарное 28 (2 шт)	28	1,7	2,26	13,94	82,8	
379,01	Кофейный напиток с молоком 200 (5/150/15)	200	4,87	3,86	11,51	121,8	
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	
1 569,03	Яблоко 200	200	0,8	0,8	19,6	94	
Итого за Завтрак		648	26,56	32,04	58,52	706,02	
Обед							
20,03	Салат из свежих огурцов и помидор с маслом подсолнечным	100	0,88	3,48	2,78	47,10	
102,09	Суп картофельный с горохом, свининой 250	250	8,46	15,18	17,72	244,72	

296,03	Котлета "Домашняя" (свинина, говядина) 100	100	8,35	16,10	16,51	334,44
139,01	Капуста тушеная с морковью, луком и томатом 180	180	4,81	12,26	14,90	196,96
388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	20,2	58
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02	Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40
Итого за Обед		910	33,62	49,37	118,94	1083,62
Итого за день		1 558	60,18	81,41	177,46	1789,64

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 2

День: вторник

День 7

При ем пищ уры	№ рецепт	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
105,02		Фрикаделька говяжья с соусом 105	105	1,54	0,42	7,97	126,35
202,02		Макароны отварные с маслом сливочным 180	180	5,58	4,38	32,01	213,28
2		Бутерброд с маслом и сыром 50	50	6,21	14,31	9,92	194,6
378,02		Чай с сахаром и молоком 200 (1/15/50)	200	1,65	1,3	3,92	49,37
22		Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак			555	16,5	20,57	63,66	630,6
Обед							
44,05		Салат из блк капусты с морковью 100	100	1,30	4,27	4,20	61,61
125,03		Суп картофельный с рыбой (минтай) 250	250	8,24	9,81	14,76	203,73
260,04		Жаркое по-домашнему (картофель туш. со свининой) 200	200	11,58	26,55	22,45	380,63
66,06		Компот из яблок и изюма 200	200	0,38	0,15	12,03	63,26
22		Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02		Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40
Итого за Обед			830	31,62	42,92	100,26	911,63
Итого за день			1 385	48,12	63,49	163,92	1542,23

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 2

День: среда

День 8

Прием пищ	№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
175,01		Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным 250	250	8,98	9,2	33,89	266,58
376,02		Чай с сахаром 200 (1/20)	200	0,2	0,05	2,07	25,32
1		Бутерброд с маслом 35	35	1,6	12,54	9,96	159,2
22		Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
17		Йогурт порционно 200	200	10	5	28,6	180
Итого за Завтрак			705	22,3	26,95	84,36	678,1
Обед							
44,03		Салат из бк капусты и помидоров 100	100	1,62	3,08	2,6	43,01
96,1		Рассольник Ленинградский со свининой, сметаной 260	260	4,96	15,04	17,67	232,54
229,02		Рыба тушеная с овощами и томатом 100	100	6,89	3,8	3,42	108,82
1 541		Пюре картофельное с молоком и маслом сливочным 180	180	4,382	5,988	15,048	150,7
348,01		Компот из изюма 200	200	0,55	0,12	17,61	105,708
22		Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02		Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40
Итого за Обед			920	28,52	30,17	103,17	843,18
Итого за день			1 625	50,82	57,12	187,53	1521,28

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 2

День: четверг

День 9

Прием пищ	№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
291,09		Плов с курой 250	250	14,86	12,82	47,76	483,8
71,15		Огурец порционно	50	1,1	0,2	3,8	24
15,01		Сыр порционно	15	3,48	4,43		54,6
377,02		Чай с сахаром и лимоном 200 (1/20/7)	200	0,26	0,06	20	27,7
13		Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Завтрак			555	22,74	17,83	91,24	684,1

Обед						
69	Салат "Летний" со сметаной 100	100	2,06	8,13	5,66	106,93
111,03	Суп вермишелевый с курой 250	250	5,36	8,1	15,32	158,9
293,03	Биточек из мяса птиц 90	90	14,67	10,47	13,11	295,25
488	Ragu из овощей 180	180	3,084	7,308	13,572	161,232
388,04	Сок фруктовый 200	200	1	0,2	20,2	58
22	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02	Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40
Итого за Обед		900	36,29	36,35	114,68	982,71
Итого за день		1 455	59,03	54,18	205,92	1666,81

Рацион: Меню 2026 г. (5-11 кл)

Неделя 2

День: пятница

День 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
224,02		Запеканка из творога с морковью и сметаной 200	20	21,94	18,68	13,61	329,44
382,03		Какао с молоком 200 (3/20)	200	4,08	3,54	17,57	118,6
1		Бутерброд с маслом 35	35	1,6	12,54	9,96	159,2
1 534,01		Банан 200	200	3	1	42	192
Итого за Завтрак			455	30,62	35,76	83,14	799,24
Обед							
72,1		Салат картофельный с огурцом свежим	100	2,52	7,04	5,87	97,48
108,04		Борщ с бк капустой, картофелем, курой, сметаной 260	260	5,51	11,46	15,82	186,35
105,05		Фрикаделька рыбная со сметанным соусом 100	100	8,78	1,86	9,54	93,23
202		Макароны отварные с маслом сливочным 180	180	5,75	5,15	32,93	225,41
66,01		Компот из свежих яблок 200	200	0,12	0,12	4,76	35,28
22		Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47
5,02		Хлеб ржаной 60	60	8,60	1,98	36,98	155,40
Итого за Обед			850	27,62	24,90	100,57	774,73
Итого за день			1 305	58,24	60,66	183,71	1573,97

Итого за период	1 520	58,75	64,19	197,10	1660,57
-----------------	-------	-------	-------	--------	---------