

СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
12.03.2026 г. П.В.Сметанина

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Колесников 12.03.2026 г.

## М Е Н Ю

12.03.2026

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

| Прием пищи         | Раздел    | № рецепт | Наименование блюд                                | Выход      | Цена          | ЭЦ, ккал      | Б            | Ж            | У             |
|--------------------|-----------|----------|--|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак<br>1-4 кл  | доп блюдо | 89       | Сыр (порциями)                                   | 15         | 22,18         | 45,00         | 3,90         | 4,05         | 0,00          |
|                    | гор блюдо | 167/40   | Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом      | 75/20      | 55,62         | 104,20        | 7,30         | 8,21         | 9,70          |
|                    | гор блюдо | 214/271  | Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (каба  | 130/20     | 25,02         | 231,50        | 3,60         | 7,20         | 33,70         |
|                    | доп блюдо | пром     | Конфеты (4)                                      | 3 шт/7,5   | 10,17         | 54,15         | 2,25         | 0,15         | 11,00         |
|                    | напиток   | 1        | Чай черный байховый с сахаром                    | 210        | 2,81          | 53,00         | 0,20         | 0,00         | 13,70         |
|                    | хлеб      | пром     | Хлеб пшеничный (1)                               | 34,9       | 3,20          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
| <b>ИТОГО:</b>      |           |          |  | <b>513</b> | <b>119,00</b> | <b>591,35</b> | <b>19,62</b> | <b>19,85</b> | <b>83,70</b>  |
| завтрак<br>5-11 кл | доп блюдо | 89       | Сыр (порциями)                                   | 20         | 29,57         | 60,00         | 5,20         | 5,40         | 0,00          |
|                    | гор блюдо | 167/40   | Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом      | 80/40      | 62,14         | 115,80        | 8,10         | 9,10         | 10,80         |
|                    | гор блюдо | 214/271  | Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (каба  | 160/20     | 28,60         | 277,80        | 4,32         | 8,64         | 40,44         |
|                    | доп блюдо | пром     | Конфеты (4)                                      | 3 шт/7,5   | 10,17         | 54,15         | 2,25         | 0,15         | 11,00         |
|                    | напиток   | 1        | Чай черный байховый с сахаром                    | 210        | 2,81          | 53,00         | 0,20         | 0,00         | 13,70         |
|                    | хлеб      | пром     | Хлеб пшеничный (1)                               | 40,5       | 3,71          | 138,00        | 3,16         | 0,32         | 20,80         |
| <b>ИТОГО:</b>      |           |          |  | <b>579</b> | <b>137,00</b> | <b>698,75</b> | <b>23,23</b> | <b>23,61</b> | <b>96,74</b>  |
| обед<br>1-4 кл     | 1 блюдо   | 76/77    | Суп-пюре из цветной капусты, гренки              | 200/20     | 33,49         | 169,04        | 5,10         | 5,43         | 19,50         |
|                    | 2 блюдо   | 603      | Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчат | 45/45      | 71,81         | 131,50        | 11,60        | 11,30        | 17,60         |
|                    | гарнир    | 274/46   | Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (т | 130/25     | 38,01         | 294,80        | 6,10         | 10,50        | 33,80         |
|                    | напиток   | 15       | Кисель витаминизированный (5)                    | 200        | 18,29         | 90,00         | 0,00         | 0,00         | 23,00         |
|                    | хлеб      | пром     | Хлеб ржаной (2)                                  | 27         | 2,57          | 68,55         | 2,76         | 0,45         | 13,00         |
|                    | хлеб      | пром     | Хлеб пшеничный(1)                                | 20         | 1,83          | 69,00         | 1,58         | 0,16         | 10,40         |
| <b>ИТОГО:</b>      |           |          |  | <b>712</b> | <b>166,00</b> | <b>822,89</b> | <b>27,14</b> | <b>27,84</b> | <b>117,30</b> |
| обед<br>5-11 кл    | 1 блюдо   | 76/77    | Суп-пюре из цветной капусты, гренки              | 250/20     | 41,14         | 211,30        | 6,38         | 6,80         | 24,40         |
|                    | 2 блюдо   | 603      | Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчат | 50/50      | 79,79         | 146,10        | 12,90        | 12,60        | 19,60         |
|                    | гарнир    | 274/46   | Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (т | 170/30     | 48,18         | 353,76        | 7,32         | 12,60        | 40,60         |
|                    | напиток   | 15       | Кисель витаминизированный (5)                    | 200        | 18,29         | 90,00         | 0,00         | 0,00         | 23,00         |
|                    | хлеб      | пром     | Хлеб ржаной (2)                                  | 39,6       | 3,77          | 91,40         | 3,68         | 0,60         | 17,28         |
|                    | хлеб      | пром     | Хлеб пшеничный(1)                                | 20         | 1,83          | 69,00         | 1,58         | 0,16         | 10,40         |
| <b>ИТОГО:</b>      |           |          |  | <b>830</b> | <b>193,00</b> | <b>961,56</b> | <b>31,86</b> | <b>32,76</b> | <b>135,28</b> |

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)

3.Для приготовления блюд используется йодированная соль.

4.Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока

5.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Старший повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
12.03.2026 г.  
Л. В. Сметанина



УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Корбасиной  
12.03.2026 г.



## МЕНЮ

12.03.2026

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

Приятного аппетита!

ШКОЛА №

ДЕНЬ 3

| Прием пищи   | Раздел    | № рецепта | Наименование блюд                                | Выход          | Цена          | ЭЦ, ккал       | Б            | Ж            | У             |
|--|-----------|-----------|--|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| дети ОВЗ<br>завтрак<br>1-4 кл                      | доп блюдо | 89        | Сыр (порциями)                                   | 15,00          | 22,18         | 45,00          | 3,90         | 4,05         | 0,00          |
|  | гор блюдо | 167/40    | Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом      | 75/20          | 55,62         | 104,20         | 7,30         | 8,21         | 9,70          |
|  | гор блюдо | 214/27    | Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (каба  | 130/20         | 25,02         | 231,50         | 3,60         | 7,20         | 33,70         |
|  | доп блюдо | пром      | Конфеты (4)                                      | 3 шт/7,5       | 10,17         | 54,15          | 2,25         | 0,15         | 11,00         |
|  | напиток   | 1         | Чай черный байховый с сахаром                    | 210,00         | 2,81          | 53,00          | 0,20         | 0,00         | 13,70         |
|  | хлеб      | пром      | Хлеб пшеничный (1)                               | 34,90          | 3,20          | 103,50         | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |           |           |  | <b>513,00</b>  | <b>119,00</b> | <b>591,35</b>  | <b>19,62</b> | <b>19,85</b> | <b>83,70</b>  |
| дети ОВЗ<br>обед<br>1-4 кл                         | 1 блюдо   | 76/77     | Суп-пюре из цветной капусты, гренки              | 200/20         | 33,49         | 169,04         | 5,10         | 5,43         | 19,50         |
|  | 2 блюдо   | 603       | Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчат | 45/45          | 71,81         | 131,50         | 11,60        | 11,30        | 17,60         |
|  | гарнир    | 274/46    | Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (т | 130/25         | 38,01         | 294,80         | 6,10         | 10,50        | 33,80         |
|  | напиток   | 15        | Кисель витаминизированный (5)                    | 200,00         | 18,29         | 90,00          | 0,00         | 0,00         | 23,00         |
|  | хлеб      | пром      | Хлеб ржаной (2)                                  | 27,00          | 2,57          | 68,55          | 2,76         | 0,45         | 13,00         |
|  | хлеб      | пром      | Хлеб пшеничный(1)                                | 20,00          | 1,83          | 69,00          | 1,58         | 0,16         | 10,40         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |           |           |  | <b>712,00</b>  | <b>166,00</b> | <b>822,89</b>  | <b>27,14</b> | <b>27,84</b> | <b>117,30</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 7-11 лет:</b>       |           |           |  | <b>1225,00</b> | <b>285,00</b> | <b>1414,24</b> | <b>46,76</b> | <b>47,69</b> | <b>201,00</b> |
| дети ОВЗ<br>завтрак<br>5-11 кл                     | доп блюдо | 89        | Сыр (порциями)                                   | 20,00          | 29,57         | 60,00          | 5,20         | 5,40         | 0,00          |
|  | гор блюдо | 167/40    | Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом      | 80/40          | 62,14         | 115,80         | 8,10         | 9,10         | 10,80         |
|  | гор блюдо | 214/27    | Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (каба  | 160/20         | 28,60         | 277,80         | 4,32         | 8,64         | 40,44         |
|  | доп блюдо | пром      | Конфеты (4)                                      | 3 шт/7,5       | 10,17         | 54,15          | 2,25         | 0,15         | 11,00         |
|  | напиток   | 1         | Чай черный байховый с сахаром                    | 210,00         | 2,81          | 53,00          | 0,20         | 0,00         | 13,70         |
|  | хлеб      | пром      | Хлеб пшеничный (1)                               | 40,50          | 3,71          | 138,00         | 3,16         | 0,32         | 20,80         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |           |           |  | <b>579,00</b>  | <b>137,00</b> | <b>698,75</b>  | <b>23,23</b> | <b>23,61</b> | <b>96,74</b>  |
| дети ОВЗ<br>обед<br>5-11 кл                        | 1 блюдо   | 76/77     | Суп-пюре из цветной капусты, гренки              | 250/20         | 41,14         | 211,30         | 6,38         | 6,80         | 24,40         |
|  | 2 блюдо   | 603       | Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчат | 50/50          | 79,79         | 146,10         | 12,90        | 12,60        | 19,60         |
|  | гарнир    | 274/46    | Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (т | 170/30         | 48,18         | 353,76         | 7,32         | 12,60        | 40,60         |
|  | напиток   | 15        | Кисель витаминизированный (5)                    | 200,00         | 18,29         | 90,00          | 0,00         | 0,00         | 23,00         |
|  | хлеб      | пром      | Хлеб ржаной (2)                                  | 39,60          | 3,77          | 91,40          | 3,68         | 0,60         | 17,28         |
|  | хлеб      | пром      | Хлеб пшеничный(1)                                | 20,00          | 1,83          | 69,00          | 1,58         | 0,16         | 10,40         |
| <b>ИТОГО:</b>                                      |           |           |  | <b>830,00</b>  | <b>193,00</b> | <b>961,56</b>  | <b>31,86</b> | <b>32,76</b> | <b>135,28</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 12 лет и старше</b> |           |           |  | <b>1409,00</b> | <b>330,00</b> | <b>1660,31</b> | <b>55,09</b> | <b>56,37</b> | <b>232,02</b> |

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
4. Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
5. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Старший повар \_\_\_\_\_