



СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
22.05.2026 г. Н.А. Прохорова

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Евдокимов 22.05.2026 г.

**МЕНЮ**  
22.05.2026  
Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	199/271	Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки туше	140/35	101,36	206,30	13,70	8,90	22,20
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимо	200/10/5	5,08	60,00	0,30	0,00	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,57	149,38	2,30	10,55	20,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	43,5	3,99	172,50	3,95	0,40	26,00
	<b>ИТОГО:</b>			<b>504</b>	<b>119,00</b>	<b>588,18</b>	<b>20,25</b>	<b>19,85</b>	<b>84,10</b>
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	199/271	Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки туше	160/45	118,22	238,90	15,90	12,30	28,70
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимо	200/10/5	5,08	60,00	0,30	0,00	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,57	149,38	2,30	10,55	20,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	56	5,13	207,00	4,74	0,48	31,21
	<b>ИТОГО:</b>			<b>556</b>	<b>137,00</b>	<b>655,28</b>	<b>23,24</b>	<b>23,33</b>	<b>95,81</b>
обед 1-4 кл	1 блюдо	60/81	Щи из квашеной капусты / сметана	200/10	30,84	119,50	5,10	5,43	8,50
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с	75/30	68,08	148,30	11,20	13,90	11,90
	гарнир	428/245	Картофель тушеный /горошек зеленый	130/20	47,80	281,00	5,50	7,60	43,60
	напиток	24	Напиток "Витошка" (4)	200	14,31	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	23	2,11	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>			<b>718</b>	<b>166,00</b>	<b>822,85</b>	<b>27,13</b>	<b>27,72</b>	<b>117,60</b>
обед 5-11 кл	1 блюдо	60/81	Щи из квашеной капусты / сметана	250/10	37,64	149,40	6,40	6,80	10,60
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с	85/30	76,56	164,80	12,40	15,40	14,20
	гарнир	428/245	Картофель тушеный /горошек зеленый	160/20	56,21	341,20	6,60	9,10	52,30
	напиток	24	Напиток "Витошка" (4)	200	14,31	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	48,4	4,61	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	40	3,67	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>			<b>843</b>	<b>193,00</b>	<b>952,30</b>	<b>31,65</b>	<b>32,24</b>	<b>134,98</b>

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления блюд используется йодированная соль.
4. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Старший повар \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
С директором образовательного учреждения  
22.05.2026 г. И.А. Прохорова

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральным директором ООО "Резерв ШП"  
Е. В. Ковалева 22.05.2026 г.



## М Е Н Ю

22.05.2026

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

Приятного аппетита!

ШКОЛА №

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
дети ОВЗ завтрак 1-4 кл	гор блюдо	199/27	Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки туше	140/35	101,36	206,30	13,70	8,90	22,20
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимо	200/10/5	5,08	60,00	0,30	0,00	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50,00	8,57	149,38	2,30	10,55	20,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	43,50	3,99	172,50	3,95	0,40	26,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>504,00</b>	<b>119,00</b>	<b>588,18</b>	<b>20,25</b>	<b>19,85</b>	<b>84,10</b>
дети ОВЗ обед 1-4 кл	1 блюдо	60/81	Щи из квашеной капусты / сметана	200/10	30,84	119,50	5,10	5,43	8,50
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с	75/30	68,08	148,30	11,20	13,90	11,90
	гарнир	428/24	Картофель тушеный /горошек зеленый	130/20	47,80	281,00	5,50	7,60	43,60
	напиток	24	Напиток "Витошка" (4)	200,00	14,31	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30,00	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	23,00	2,11	103,50	2,37	0,24	15,60
<b>ИТОГО:</b>				<b>718,00</b>	<b>166,00</b>	<b>822,85</b>	<b>27,13</b>	<b>27,72</b>	<b>117,60</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 7-11 лет:</b>				<b>1222,00</b>	<b>285,00</b>	<b>1411,03</b>	<b>47,38</b>	<b>47,57</b>	<b>201,70</b>
дети ОВЗ завтрак 5-11 кл	гор блюдо	199/27	Омлет с рыбой запеченный (минтай) /кабачки туше	160/45	118,22	238,90	15,90	12,30	28,70
	напиток	2	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимо	200/10/5	5,08	60,00	0,30	0,00	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50,00	8,57	149,38	2,30	10,55	20,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	56,00	5,13	207,00	4,74	0,48	31,21
<b>ИТОГО:</b>				<b>556,00</b>	<b>137,00</b>	<b>655,28</b>	<b>23,24</b>	<b>23,33</b>	<b>95,81</b>
дети ОВЗ обед 5-11 кл	1 блюдо	60/81	Щи из квашеной капусты / сметана	250/10	37,64	149,40	6,40	6,80	10,60
	2 блюдо	612/40	Зразы из свинины с луком и яйцом/ соус сметанн с	85/30	76,56	164,80	12,40	15,40	14,20
	гарнир	428/24	Картофель тушеный /горошек зеленый	160/20	56,21	341,20	6,60	9,10	52,30
	напиток	24	Напиток "Витошка" (4)	200,00	14,31	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	48,40	4,61	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	40,00	3,67	103,50	2,37	0,24	15,60
<b>ИТОГО:</b>				<b>843,00</b>	<b>193,00</b>	<b>952,30</b>	<b>31,65</b>	<b>32,24</b>	<b>134,98</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ для детей ОВЗ 12 лет и старше</b>				<b>1399,00</b>	<b>330,00</b>	<b>1607,58</b>	<b>54,89</b>	<b>55,57</b>	<b>230,79</b>

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
4. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами C; B1; B2; B6; B12; PP; A; E; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.

Старший повар \_\_\_\_\_