

«Согласовано»
Директор
МБОУ ЧП
Д.А. Ахмедова
18 мая 2026 г.
ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

Меню приготовляемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждено»
Директор
МАОУ "Городской комбинат школьного питания"
Шахова А.М.

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

Неделя 2

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом (новая) (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	19,12	5,31	4,76	30,23	185,01	898,00
	Бутерброд с джемом и маслом на батоне (Джем, масло сл., батон в/с БХП)	25/10/32	43,68	2,71	9,07	33,35	225,88	1 121,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	180	12,60	1,36	1,02	11,35	59,99	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	647	100,00	10,78	15,25	97,74	571,28	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Буллон с куриными фрикадельками и гречками (Фрикадельки куриные, морковь, лук репч., чеснок, приправы, соль йод., гречка)	20/220/10	19,61	5,49	4,00	7,70	188,77	1 147,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом сметанным с то (Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо,	80/30	60,38	14,43	8,97	9,45	176,20	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	38,35	3,58	7,04	22,36	197,12	867,00
	Напиток из кураги с вит С (Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	9,43	1,09	0,06	19,29	82,06	1 143,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	4,16	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб ржаной БХП	30	3,07	1,98	0,36	11,88	58,68	-
		803	135,00	29,04	20,76	87,51	783,03	
			48,31	42,83	179,62	1 297,22		

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (новая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	21,44	4,84	4,84	27,74	173,85	850,00
	Пудинг творожный со ступленным молоком (Творог, кр. манная, яйцо, сахар, масло сл., ванилин, сметана, сухарь панир, масло	100/25	63,32	14,25	12,60	28,51	284,47	1 210,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,72	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	28	5,52	2,10	0,81	14,39	73,28	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		553	100,00	22,55	19,67	72,78	558,28	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми и грибами (новая) (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., грибы)	240/10	14,45	5,36	5,14	22,72	158,58	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсол., соль йод.)	50/60	77,96	12,87	13,72	3,95	190,78	550,00
	Булгур припущенный (Кр. пшеничная Булгур, масло сл., соль йод.)	180	26,25	6,86	4,73	39,01	226,06	1 133,00
	Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)	200	8,85	0,14	0,02	14,06	56,98	691,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	4,42	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	30	3,07	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед 7-11 лет:		805	135,00	29,84	24,32	109,46	776,12	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 3								
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	26,25	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом (новая) (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	20,07	5,64	5,21	31,68	196,16	1 131,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	8/38	14,98	2,83	7,05	18,90	170,35	778,00
	Чай с сахаром (новая) (Чай, сахар, вода)	200	1,88			6,36	25,44	663,00
	Йогурт густой в потребительской упаковке 130гр	130	36,82	3,64	3,25	14,30	101,01	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		594	100,00	13,48	18,49	72,11	528,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками мясными (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	10/240	22,07	6,68	11,53	8,52	164,53	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль	70/30	61,60	13,24	19,60	8,07	231,64	209,07
	Рис Розовый (новая) (Крупа рисовая, вода, томат паста, масло подсол., соль йод.)	200	18,88	5,40	5,42	54,28	257,5	297,00
	Чай с лимоном (новая) (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,81	0,04		6,47	26,04	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	4,04	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		986	135,00	29,15	37,27	116,46	857,87	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом (новая) (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	20,05	5,85	5,44	30,62	194,91	515,00

Завтрак 7-11 лет	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	25/36	41,48	8,78	7,63	29,69	222,51	1 115,00
	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,87	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	661	100,00	17,86	15,14	94,52	585,76	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (новая) (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	20,05	5,85	5,44	30,62	194,91	515,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	25/36	41,48	8,78	7,63	29,69	222,51	1 115,00
	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,87	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		661	100,00	17,86	15,14	94,52	585,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник Ленинградский с кашей тушеной консервир. (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., каша перловая с тушеной	250	27,06	2,91	12,85	12,20	176,09	1 262,00
	Фрикадельки "У динские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус	70/40	53,18	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсол., соль йод.)	180	17,00	7,60	5,90	44,86	262,94	307,00
	Напиток из шиповника с мёдом (Шиповник, вода, мёд)	200	10,51	0,23	0,07	9,35	38,95	699,00
Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	4,67	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Яблоко свежее 174	130	22,58	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	Итого за обед 7-11 лет:	907	135,00	27,01	37,08	105,44	863,54	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник Ленинградский с кашей тушеной консервир. (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., каша перловая с тушеной	250	27,06	2,91	12,85	12,20	176,09	1 262,00
	Фрикадельки "У динские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус	70/40	53,18	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсол., соль йод.)	180	17,00	7,60	5,90	44,86	262,94	307,00
	Напиток из шиповника с мёдом (Шиповник, вода, мёд)	200	10,51	0,23	0,07	9,35	38,95	699,00
Итого за обед 12 лет и старше:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	4,67	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Яблоко свежее 174	130	22,58	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	907	135,00	27,01	37,08	105,44	863,54	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Яйцо вареное		40	18,00	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (новая) (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	12,95	5,96	2,15	31,82	194,47	515,00	
	Блины-конверты с сыром 70 (Блин-конверт с сыром, масло слив.)	70	39,93	4,52	6,20	12,78	135	1 171,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	180	8,69	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	3,03	1,80	0,24	12,24	58,32	-	
	Йодоко свежее 174	100	17,40	0,40	0,40	9,80	44,40	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		614	100,00	18,98	14,86	68,85	519,05		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Ййцо вареное	40	18,00	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (новая) (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	12,95	5,96	2,15	31,82	194,47	515,00	
	Блины-конверты с сыром 70 (Блин-конверт с сыром, масло слив.)	70	39,93	4,52	6,20	12,78	135	1 171,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	180	8,69	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	3,03	1,80	0,24	12,24	58,32	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Йодоко свежее 174	100	17,40	0,40	0,40	9,80	44,40	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:		614	100,00	18,98	14,86	68,85	519,05	
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками мясными (новая) (Фрикадельки мясные, лапша домашняя Шуган, морковь, лук реп., масло подсолнеч.)	20/230	26,26	7,30	11,57	13,34	186,71	1 112,00
		Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсолнеч., соль йод.)	70/40	45,87	11,58	19,69	12,82	174,81	1 055,00
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)		190	12,74	5,99	5,59	36,63	220,74	632,00	
Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)		200	9,51	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		37	4,62	2,78	0,37	18,87	89,91	-	
Итого за обед 7-11 лет:	Батончик-мюсли	25	36,00	1,25	1,25	16,00	80,25	-	
	Итого за обед 7-11 лет:		812	135,00	29,02	39,06	110,66	810,26	
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками мясными (новая) (Фрикадельки мясные, лапша домашняя Шуган, морковь, лук реп., масло подсолнеч., соль йод.)	20/230	26,26	7,30	11,57	13,34	186,71	1 112,00
		Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсолнеч., соль йод., сок томатный основной)	70/40	45,87	11,58	19,69	12,82	174,81	1 055,00
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)		190	12,74	5,99	5,59	36,63	220,74	632,00	
Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)		200	9,51	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		37	4,62	2,78	0,37	18,87	89,91	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	Батончик-мюсли	25	36,00	1,25	1,25	16,00	80,25	-	
	Итого за обед 12 лет и старше:		812	135,00	29,02	39,06	110,66	810,26	

Итого за обед 12 лет и старше:		812	135,00	29,02	39,06	110,66	810,26	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,05	52,17	197,41	1 443,35	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,05	52,17	197,41	1 443,35	
Неделя 3								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из риса с маслом (новая) (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	22,04	4,21	4,64	33,28	191,77	898,00
	Блинчики "С пылу с жару" с джемом (Блинчики, джем)	90/30	59,41	2,92	5,15	43,83	233,34	1 172,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	14,00	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	4,55	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		556	100,00	11,34	11,28	108,08	579,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из риса с маслом (новая) (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	195/5	22,04	4,21	4,64	33,28	191,77	898,00
	Блинчики "С пылу с жару" с джемом (Блинчики, джем)	90/30	59,41	2,92	5,15	43,83	233,34	1 172,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	14,00	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	4,55	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556	100,00	11,34	11,28	108,08	579,23	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками куриными (новая) (Фрикадельки куриные, лапша домашняя Шурэн, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/230	23,21	8,29	10,15	13,75	186,71	1 112,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	70/40	45,87	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	12,74	5,99	5,59	36,63	210,74	632,00
	Чай с ягодой протертой (смородина) (Чай, сахар, вода, смородина протертая)	200	12,88	0,14	0,06	13,00	53,1	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	4,30	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Батончик-мюсли	25	36,00	1,25	1,25	16,00	80,25	-
Итого за обед 7-11 лет:		812	135,00	30,12	37,46	109,72	876,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками куриными (новая) (Фрикадельки куриные, лапша домашняя Шурэн, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/230	23,21	8,29	10,15	13,75	186,71	1 112,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	70/40	45,87	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	12,74	5,99	5,59	36,63	210,74	632,00
	Чай с ягодой протертой (смородина)	200	12,88	0,14	0,06	13,00	53,1	1 114,00

	(Чай, сахар, вода, смородина протерта)	200	12,90	5,17	5,55	12,55	22,1	1117,55
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	4,30	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Батончик-Мосли	25	36,00	1,25	1,25	16,00	80,25	-
Итого за обед 12 лет и старше:		812	135,00	30,12	37,46	109,72	876,52	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,46	48,75	217,80	1 475,75	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,46	48,75	217,80	1 475,75	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая Молочная из ячневой крупы (новая)	200	13,07	5,40	2,15	30,91	164,59	898,00
	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)							
	Бутерброд с сыром и маслом на батоне	20/10/42	48,46	8,97	15,17	30,17	273,09	1 117,00
	(Сыр, масло сл., батон в/с БХП)							
Итого за завтрак 7-11 лет:	Какао-напиток (новая)	200	13,87	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Сок фруктов в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
		672	100,00	17,59	19,39	95,29	606,03	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая Молочная из ячневой крупы (новая)	200	13,07	5,40	2,15	30,91	164,59	898,00
	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)							
	Бутерброд с сыром и маслом на батоне	20/10/42	48,46	8,97	15,17	30,17	273,09	1 117,00
	(Сыр, масло сл., батон в/с БХП)							
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Какао-напиток (новая)	200	13,87	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
		672	100,00	17,59	19,39	95,29	606,03	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками курицы	20/220/10	26,50	10,04	9,21	18,31	146,3	157,00
	(Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)							
	Плов из свинины с овощами	50/150	60,39	14,39	38,02	39,51	407,78	523,00
	(Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль)							
Итого за обед 7-11 лет:	Кисель из облепихи, протертой с сахаром	200	19,09	2,19	1,62	20,33	104,66	906,00
	(Облепиха протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	4,42	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		885	135,00	30,65	49,60	118,80	844,19	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками курицы	20/220/10	26,50	10,04	9,21	18,31	146,3	157,00
	(Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)							
	Плов из свинины с овощами	50/150	60,39	14,39	38,02	39,51	407,78	523,00
	(Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль)							
Итого за обед 12 лет и старше:	Кисель из облепихи, протертой с сахаром	200	19,09	2,19	1,62	20,33	104,66	906,00
	(Облепиха протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	4,42	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	24,60	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		885	135,00	30,65	49,60	118,80	844,19	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,24	68,99	214,08	1 670,22	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				75,40	69,55	286,11	2 071,99	

Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			139,48	178,81	404,23	3 784,15	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			139,48	178,81	404,23	3 784,15	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			75,40	69,55	286,11	2 071,99	