

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Жизнь"
 Консультант Е.Ю. Кортоножко
 «__» _____ 2026 г.



Перспективное Десятидневное цикличное меню на оказание услуг по организации бесплатного горячего питания обучающихся, относящихся к льготным категориям 5-11 кл в виде завтрака и обеда для детей ОВЗ (первой) смены.

Прием пищи	№ ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день (понедельник)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	10	Каша рисовая молочная вязкая 200/10	210,00	5,76	7,92	39,12	255,20	31,38
	11	Масло сливочное	15,00	0,15	12,45	0,15	112,50	15,00
	52	Фрукты свежие	100,00	0,30	-	8,60	40,00	20,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	-	9,30	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			565	9,57	20,77	76,49	544,1	84,38
Обед 5-11 кл (ОВЗ)								
Обед	32	Суп картофельный с крупой	250,00	2,67	2,17	19,33	113,33	13,38
	42	Котлеты рубленые из птицы	100,00	15,00	21,42	15,50	318,33	23,00
	57	Капуста тушеная	200,00	4,50	6,40	18,40	158,00	20,00
	110	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40,00	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
ИТОГО обед			810	26,8	30,77	89,16	768,16	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1375	36,37	51,54	165,65	1312,26	168,76

Прием пищи	№ ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-ой день (вторник)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	54	Макаронные изделия с тертым сыром	230,00	13,10	19,60	42,10	407,00	48,38
	53	Икра кабачковая п/п	100	1,4	4,8	7,1	80,00	16,00
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	12,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			570	20,56	27,6	83,42	679,4	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	33	Суп картофельный с яйцом	250	7,17	6,58	18,5	167,50	16,38
	84	Биточки/котлеты домашние с соусом белым 90/15	105	8	80,2	10,6	151	15
	13	Каша пшеничная 180/5	185	8,00	4,90	47,00	261,00	25,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
ИТОГО обед			800	28,15	92,42	133	839,5	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1370	48,71	120,02	216,42	1518,9	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день (среда)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	100	3,83	5,06	16,00	128,33	21,38
	20	Запеканка из творога 110/10	110	21,28	15,01	32,67	354,2	25
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			550	28,87	20,87	87,09	665,93	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	120	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	16,38
	56	Птица тушеная в соусе с овощами	230	23,60	17,40	19,20	335,00	25,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	15
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
ИТОГО обед			830	33,5	25,38	121,74	866,4	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1380	62,37	46,25	208,83	1532,33	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день (четверг)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	210	28,66	8,5	34,86	330,33	56,38
	24	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,30	120,00	10,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			550	33,12	17,8	71,58	584,73	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/25	275	7,5	4,5	32,42	210,83	11,38
	114	Картофельное пюре	200	4,10	6,29	26,69	187,00	20,00
	113	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	28,8	14	16,6	311	25
	248	Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	5
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			905	45,68	27,73	114,41	921,83	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1455	78,8	45,53	185,99	1506,56	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день (пятница)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	186	Каша гречневая с молоком	250	10,62	5,75	41,41	272,5	19,38
	3	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	20,00
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	5	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,05	1,43	11,25	61,5	12
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
ИТОГО завтрак			560	24,08	16,18	81,58	585,9	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	250	5,5	4,5	20,2	149	18,38
	45	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	28
	25/27	Овощи свежие огурцы (с 15.05. по 31.10.)/соленые огурцы (с 01.11. по 15.05.)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	10
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			810	29,38	28,54	111,2	837,30	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1370	53,46	44,72	192,78	1 423,20	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день (понедельник)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	62	Каша манная молочная жидкая 240/10	250	7,40	9,90	36,44	267,31	29,38
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	52	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	20,00
	49	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,00	12,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			605	17,81	17,5	80,46	559,21	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	28	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115,00	18,38
	14	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185,00	10,60	6,80	46,30	312,00	18,00
	40	Мясо тушенное свинина/гуляш 100/40	140	10,9	13,11	2,59	210,18	25,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			835	28,48	26,05	96,69	810,18	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1440	46,29	43,55	177,15	1 369,39	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день (вторник)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	206	Каша овсяная молочная жидкая	140	5,37	7,11	22,45	179,76	24,38
	112	Омлет с сыром	75	9,50	12,70	1,50	158,00	17,00
	пром	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	20
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			555	18,93	20,71	83,97	606,16	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	29	Свекольник	250	2,50	4,50	15,00	115,00	16,28
	17	Макароны отварные с маслом 180/5	185	6,27	4,37	39,87	232,2	20
	66/47	Фрикадельки из кур с соусом белым основным 100/50	150	23,90	23,20	9,20	343,00	25,00
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			845	37,35	32,71	99,37	865,20	84,28
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1400	56,28	53,42	183,34	1 471,36	168,66

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тич. ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день (среда)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	115	Плов с курицей (филе)	210	28,66	8,5	34,86	330,33	56,38
	24	Салат из моркови	100	1,10	8,90	8,30	120,00	10,00
	48	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			550	33,12	17,8	71,58	584,73	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	30	Рассольник Ленинградский	250	2,42	5	15,75	123,33	12,38
	113	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	28,8	14	16,6	311	18
	248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2	23	8
	114	Картофельное пюре	200	4,10	6,29	26,69	187,00	18,00
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			860	40,7	27,43	117,94	904,33	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1410	73,82	45,23	189,52	1 489,06	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день (четверг)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	59	Вареники с творогом 220/10	230	37,20	17,20	31,40	429,00	56,38
	52	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	18
	48	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
Итого завтрак			550	37,88	17,68	52,46	523,40	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	35	Суп картофельный с макаронными изд.	250	5,5	4,5	20,2	149	13,38
	14	Каша гречневая рассыпчатая 180/5	185	10,6	6,8	46,3	312	18
	88	Биточки рубленые из птицы (паровые)	105	25,3	21,5	0,85	332	25
	110	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,4	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			800	46,03	33,58	103,28	971,50	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1350	83,91	51,26	155,74	1 494,90	168,76

Прием пищи	ТТК	Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена питания
				Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день (пятница)								
Завтрак 5-11 кл								
Завтрак	78	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	180	31,38
	6	Сыр	15	3,95	4,00	0,00	52,50	15,00
	п/п	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,52	0,84	30,24	138,4	15
	50	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,00	15,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
Итого завтрак			595	16,73	11,54	104,26	592,30	84,38
Обед 5-11 кл								
Обед	31	Суп картофельный с бобовыми и гречками 250/25	275	7,5	4,5	32,42	210,83	16,38
	36	Кнели куриные с рисом 100/7	107	17,1	23,6	6,1	306,00	27,00
	57	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158,00	18,00
	51	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38,00	10,00
	1	Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,40	8,00
	2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,60	5,00
Итого обед			842	33,78	35,14	92,22	849,83	84,38
ИТОГО за день (завтрак и обед для детей ОВЗ 1 смена)			1437	50,51	46,68	196,48	1442,13	168,76