



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 57

57

МЕНЮ  
на 13 октября 2025 г.

День: понедельник

| № п/п                        | Наименование блюда                                 | № рец.   | Выход  |       |       |          |              | Цена   |
|------------------------------|----------------------------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------|--------------|--------|
|                              |                                                    |          |        | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |        |
| 1                            | 2                                                  | 3        | 4      | 5     | 6     | 7        | 8            | 9      |
| Завтрак                      |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Каша молочная пшенная жидкая 150 гр                | 267/150  | 150    | 5,85  | 7,09  | 26,85    | 212,7        | 15,11  |
| 2                            | Кофейный напиток с молоком 2,5%                    | 501/2013 | 200    | 3,2   | 2,7   | 15,9     | 79           | 14,19  |
| 3                            | Масло сливочное порциями, 10 г                     | 14/2015  | 10     | 0,08  | 7,25  | 0,13     | 66           | 11,89  |
| 4                            | Сыр порциями 15 гр                                 | 15/2015  | 15     | 3,48  | 4,42  |          | 54           | 17,40  |
| 5                            | Яблоко                                             | 112/2013 | 1шт    | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 94           | 33,77  |
| 6                            | Батон 40                                           | 111/2013 | 40     | 4     | 1,16  | 20,56    | 104,8        | 6,50   |
| 7                            | Хлеб 10г                                           | 109/2013 | 10     | 0,66  | 0,12  | 3,34     | 17,4         | 1,05   |
| Итого за Завтрак             |                                                    |          |        | 18,07 | 23,54 | 86,38    | 627,9        | 99,76  |
| 2-й Завтрак                  |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Каша молочная пшенная жидкая 200 гр                | 267/2013 | 200    | 7,8   | 9,46  | 35,8     | 283,6        | 20,14  |
| 2                            | Кофейный напиток с молоком 2,5%                    | 501/2013 | 200    | 3,2   | 2,7   | 15,9     | 79           | 14,19  |
| 3                            | Сыр порциями 15 гр                                 | 15/2015  | 15     | 3,48  | 4,42  |          | 54           | 17,40  |
| 4                            | Яблоко                                             | 112/2013 | 1шт    | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 94           | 33,77  |
| 5                            | Батон 40                                           | 111/2013 | 40     | 4     | 1,16  | 20,56    | 104,8        | 6,50   |
| Итого за 2-й Завтрак         |                                                    |          |        | 19,28 | 18,54 | 91,86    | 615,4        | 92,00  |
| Обед                         |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009    | 24/2015  | 60     | 0,58  | 3,64  | 2,02     | 42,42        | 14,28  |
| 2                            | Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/25 | 142/2013 | 250/25 | 38,75 | 11,02 | 7,89     | 165          | 29,31  |
| 3                            | Плов из птицы (грудка) 150гр                       | 406/2013 | 150    | 11,43 | 11,36 | 27,07    | 256,4        | 47,82  |
| 4                            | Чай с сахаром 200г                                 | 493/2013 | 200    | 0,1   |       | 15       | 60           | 2,42   |
| 5                            | Хлеб 40г                                           | 109/2013 | 40     | 2,64  | 0,48  | 13,36    | 69,6         | 4,20   |
| 6                            | Батон 10                                           | 111/2013 | 10     | 0,75  | 0,29  | 5,14     | 26,2         | 1,63   |
| Итого за Обед                |                                                    |          |        | 54,25 | 26,79 | 70,48    | 619,62       | 99,76  |
| 2-й Обед                     |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из свежих помидоров и огурцов 100г           | 24/2015  | 100    | 0,96  | 6,08  | 3,65     | 70,7         | 23,80  |
| 2                            | Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 250/25 | 142/2013 | 250/25 | 38,75 | 11,02 | 7,89     | 165          | 29,31  |
| 3                            | Плов из птицы (грудка) 210 гр                      | 406/2013 | 210    | 16    | 15,9  | 37,9     | 359          | 66,92  |
| 4                            | Компот из смеси сухофруктов                        | 508/2013 | 200    | 0,5   |       | 27       | 110          | 7,61   |
| 5                            | Хлеб 60г                                           | 109/2013 | 60     | 3,96  | 0,72  | 20,04    | 104,4        | 6,29   |
| 6                            | Батон 25                                           | 111/2013 | 25     | 1,88  | 0,73  | 12,85    | 65,5         | 4,06   |
| Итого за 2-й Обед            |                                                    |          |        | 62,05 | 34,45 | 109,33   | 874,6        | 138,00 |
| Полдник                      |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Булочка дорожная 50                                | 425/2015 | 50     | 7,34  | 3,7   | 29,16    | 179,3        | 4,38   |
| 2                            | Компот из смеси сухофруктов                        | 508/2013 | 200    | 0,5   |       | 27       | 110          | 7,61   |
| Итого за Полдник             |                                                    |          |        | 7,84  | 3,7   | 56,16    | 289,3        | 11,99  |
| Буфет                        |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из свеклы с яблоками 60 гр                   | 60/2013  | 60     | 0,72  | 3,24  | 6,78     | 59,4         | 6,36   |
| 2                            | Салат из свежих огурцов 100гр                      | 17/2013  | 100    | 0,7   | 10,1  | 2        | 102          | 26,99  |
| 3                            | Салат картофельный 100гр                           | 72/2013  | 180    | 1,9   | 5,4   | 13,4     | 110          | 7,31   |
| 4                            | Суп с макаронными изделиями                        | 111/2015 | 250    | 2,38  | 5,08  | 12,99    | 117          | 3,68   |
| 5                            | Суп из овощей (с горошком)                         | 44/2009  | 250    | 1,93  | 5,86  | 12,59    | 115,24       | 20,13  |
| 6                            | Пюре картофельное 180 гр                           | 429/2013 | 180    | 3,78  | 7,92  | 19,62    | 165,6        | 21,87  |
| 7                            | Капуста тушеная 180 гр                             | 423/2013 | 180    | 6,66  | 6,48  | 7,02     | 113,4        | 23,74  |
| 8                            | Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр           | 294/2015 | 90     | 15,69 | 15,08 | 14,65    | 257,4        | 63,25  |
| 9                            | Гуляш из говядины 50/50 437/2004                   |          | 50/50  |       |       |          |              | 75,93  |
| 10                           | Пирожок печеный из кураги                          | 473/2015 | 75     | 0,59  | 0,03  | 11,98    | 50,55        | 14,34  |
| 11                           | Пирожок печеный с капустой 75 г                    | 343/2009 | 75     | 0,88  | 2,13  | 1,76     | 29,72        | 13,07  |
| 12                           | Пицца школьная                                     | 413/2015 |        | 9,89  | 16,25 | 28,3     | 299          | 32,34  |
| 13                           | Компот из изюма                                    | 348/2015 | 200    | 0,78  | 0,04  | 27,63    | 114,8        | 12,17  |
| 14                           | Компот из яблок                                    | 282/2009 | 200    | 0,16  |       | 14,99    | 60,64        | 8,62   |
| 15                           | Сосиска в тесте запеченная 100г                    |          | 100    |       |       |          |              | 31,50  |
| 16                           | Сок 0,2                                            | 389/2015 | 1шт    | 1     |       | 20,2     | 84,8         | 21,75  |
| Итого за Буфет               |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| Диетическое питание          |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Каша жидкая овсяная Геркулес 200 гр б/с            | 266/2013 | 205    | 7,16  | 9,4   | 28,8     | 228,4        | 18,67  |
| 2                            | Картофель отварной 180гр 2009-239                  |          | 180    |       |       |          |              | 12,62  |
| 3                            | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004               |          | 75     |       |       |          |              | 53,85  |
| Итого за Диетическое питание |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |
| Итого за день                |                                                    |          |        |       |       |          |              |        |

Калькулятор

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Утверждаю:

ИП Князева Юлия Юрьевна  
Князева Ю.Ю.

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №

57

**МЕНЮ**  
на 14 октября 2025 г.

День: вторник

| № п/п                      | Наименование блюда                                          | № рец.   | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | Цена          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                            |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | 2                                                           | 3        | 4      | 5            | 6            | 7             | 8             | 9             |
| <b>Завтрак</b>             |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр      | 53/2009  | 250    | 6,98         | 7,65         | 24,66         | 195,1         | 22,31         |
| 2                          | Сыр порциями 15 гр                                          | 15/2015  | 15     | 3,48         | 4,42         |               | 54            | 17,40         |
| 3                          | Масло сливочное порциями, 10 г                              | 14/2015  | 10     | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66            | 11,89         |
| 4                          | Чай с лимоном 200г                                          | 494/2013 | 200    | 0,1          |              | 15,2          | 61            | 4,93          |
| 5                          | Яблоко                                                      | 112/2013 | 1шт    | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 94            | 34,29         |
| 6                          | Батон 48                                                    |          |        |              |              |               |               | 7,80          |
| 7                          | Хлеб 10г                                                    | 109/2013 | 10     | 0,66         | 0,12         | 3,34          | 17,4          | 1,05          |
|                            | <b>Итого за Завтрак</b>                                     |          |        | <b>12,1</b>  | <b>20,24</b> | <b>62,93</b>  | <b>487,5</b>  | <b>99,76</b>  |
| <b>2-й Завтрак</b>         |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) 250гр      | 53/2009  | 250    | 6,98         | 7,65         | 24,66         | 195,1         | 22,31         |
| 2                          | Сыр порциями 20 гр                                          | 15/2015  | 20     | 4,64         | 5,9          |               | 72            | 23,16         |
| 3                          | Чай с лимоном 200г                                          | 494/2013 | 200    | 0,1          |              | 15,2          | 61            | 4,93          |
| 4                          | Яблоко                                                      | 112/2013 | 1шт    | 0,8          | 0,8          | 19,6          | 94            | 34,29         |
| 5                          | Батон 45                                                    | 111/2013 | 45     | 3            | 1,16         | 20,6          | 104,8         | 7,31          |
|                            | <b>Итого за 2-й Завтрак</b>                                 |          |        | <b>15,52</b> | <b>15,51</b> | <b>80,06</b>  | <b>526,9</b>  | <b>92,00</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Салат из свеклы отварной 60г                                | 50/2013  | 60     | 0,9          | 3,3          | 5,04          | 53,4          | 3,71          |
| 2                          | Суп картофельный с крупой рисом                             | 101/2015 | 250    | 1,97         | 2,71         | 12,11         | 85,75         | 6,76          |
| 3                          | Котлета рубленая из птицы (грудка) 90 гр                    | 294/2015 | 90     | 15,69        | 15,08        | 14,65         | 257,4         | 63,25         |
| 4                          | Макароны отварные 150г 291/13                               | 291/2013 | 150    | 5,66         | 0,68         | 29,04         | 144,9         | 11,47         |
| 5                          | Компот из яблок                                             | 282/2009 | 200    | 0,16         |              | 14,99         | 60,64         | 8,62          |
| 6                          | Хлеб 41г                                                    | 109/2013 |        | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8          | 4,30          |
| 7                          | Батон 10                                                    | 111/2013 | 10     | 0,75         | 0,29         | 5,14          | 26,2          | 1,63          |
|                            | <b>Итого за Обед</b>                                        |          |        | <b>26,45</b> | <b>22,3</b>  | <b>87,65</b>  | <b>663,09</b> | <b>99,76</b>  |
| <b>2-й Обед</b>            |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Салат из свеклы отварной 100г                               | 50/2013  | 100    | 1,5          | 5,5          | 8,4           | 89            | 6,18          |
| 2                          | Суп картофельный с крупой рисом и курицей 101/2015 250/25гр | 101/2015 | 250/25 | 1,97         | 2,71         | 12,44         | 85,75         | 28,35         |
| 3                          | Котлета рубленая из птицы (грудка) 100 гр                   | 294/2015 | 100    | 17,44        | 16,76        | 16,28         | 286           | 66,62         |
| 4                          | Соус томатный 40 гр №453 /2013                              | 453/2013 | 40     | 0,43         | 1,49         | 2,77          | 26,24         | 3,77          |
| 5                          | Макароны отварные 180г                                      | 291/2013 | 180    | 6,78         | 0,81         | 34,85         | 173,9         | 13,75         |
| 6                          | Компот из яблок                                             | 282/2009 | 200    | 0,16         |              | 14,99         | 60,64         | 8,62          |
| 7                          | Хлеб 70г                                                    | 109/2013 | 70     | 5,08         | 0,92         | 23,38         | 121,8         | 7,34          |
| 8                          | Батон 20                                                    | 111/2013 | 20     | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4          | 3,25          |
|                            | <b>Итого за 2-й Обед</b>                                    |          |        | <b>34,86</b> | <b>28,77</b> | <b>123,39</b> | <b>895,73</b> | <b>138,00</b> |
| <b>Полдник</b>             |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Сок разливной                                               | 389/2015 | 200    | 1            |              | 20,2          | 84,8          | 16,24         |
| 2                          | Пирожок печеный с картофелем 75г                            | 467/2015 | 75     | 0,53         | 1,01         | 4,1           | 27,62         | 10,38         |
|                            | <b>Итого за Полдник</b>                                     |          |        | <b>1,53</b>  | <b>1,01</b>  | <b>24,3</b>   | <b>112,42</b> | <b>26,62</b>  |
| <b>Буфет</b>               |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Салат из свежих помидоров 100г                              | 22/2013  | 100    | 1            | 10,2         | 3,5           | 110           | 25,69         |
| 2                          | Икра морковная 100гр 78/2004                                |          | 100    |              |              |               |               | 9,56          |
| 3                          | Салат из свежих огурцов 100гр                               | 17/2013  | 100    | 0,7          | 10,1         | 2             | 102           | 26,99         |
| 4                          | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г           | 142/2013 | 250    | 1,75         | 4,97         | 7,77          | 83            | 11,37         |
| 5                          | Суп картофельный с фрикадельками 250/25                     | 149/2013 | 250/25 | 5,75         | 6,1          | 16,4          | 143,5         | 26,56         |
| 6                          | Котлета Московская 90 гр.                                   | 270/2015 | 90     | 11,17        | 26,78        | 8,69          | 320,1         | 66,01         |
| 7                          | Рагу из птицы 214/2009 180 гр                               | 214/2009 | 180    | 15,81        | 20,16        | 18,72         | 317,7         | 46,37         |
| 8                          | Макароны отварные 180г                                      | 291/2013 | 180    | 6,78         | 0,81         | 34,85         | 173,9         | 13,75         |
| 9                          | Пирожок печеный с капустой 75 г                             | 343/2009 | 75     | 0,88         | 2,13         | 1,76          | 29,72         | 13,07         |
| 10                         | Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г                   | 738/2009 | 75     | 5,8          | 4,86         | 36,12         | 211,63        | 13,21         |
| 11                         | Компот из яблок                                             | 282/2009 | 200    | 0,16         |              | 14,99         | 60,64         | 8,62          |
| 12                         | Пицца школьная                                              | 413/2015 |        | 9,89         | 16,25        | 28,3          | 299           | 32,34         |
| 13                         | Сок разливной                                               | 389/2015 | 200    | 1            |              | 20,2          | 84,8          | 16,24         |
|                            | <b>Итого за Буфет</b>                                       |          |        |              |              |               |               |               |
| <b>Диетическое питание</b> |                                                             |          |        |              |              |               |               |               |
| 1                          | Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир             |          | 150    |              |              |               |               | 12,31         |
| 2                          | Мясо отварное говядина с луком и морковью 50                |          | 50     |              |              |               |               | 72,02         |
| 3                          | Напиток из плодов шиповника                                 | 289/2009 | 200    | 0,68         |              | 21,01         | 46,87         | 14,64         |
|                            | <b>Итого за Диетическое питание</b>                         |          |        |              |              |               |               |               |
|                            | <b>Итого за день</b>                                        |          |        |              |              |               |               |               |

Калькулятор

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 54

54



## МЕНЮ на 15 октября 2025 г.



День: среда

| № п/п                               | Наименование блюда                               | № рец.   | Выход  | Питательная ценность |              |               |               | Цена          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|--------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                                     |                                                  |          |        | Белки                | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  |               |
| 1                                   | 2                                                | 3        | 4      | 5                    | 6            | 7             | 8             | 9             |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10 | 313/2013 | 75/10  | 12,72                | 13,45        | 17,5          | 245,3         | 48,62         |
| 2                                   | Каша молочная " Геркулес " жидкая 150гр          | 266/2013 | 150    | 5,37                 | 7,05         | 21,6          | 171,3         | 15,30         |
| 3                                   | Чай с сахаром 200г                               | 493/2013 | 200    | 0,1                  |              | 15            | 60            | 2,42          |
| 4                                   | Сыр порциями 20 гр                               | 15/2015  | 20     | 4,64                 | 5,9          |               | 72            | 23,16         |
| 5                                   | Батон 50                                         | 111/2013 | 50     | 3,76                 | 1,47         | 25,7          | 131           | 8,13          |
| 6                                   | Хлеб 20г                                         | 109/2013 | 20     | 1,32                 | 0,24         | 6,68          | 34,8          | 2,10          |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                  |          |        | <b>27,91</b>         | <b>28,11</b> | <b>86,48</b>  | <b>714,4</b>  | <b>99,76</b>  |
| <b>2-й Завтрак</b>                  |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Запеканка из творога со сгущенным молоком 75 /10 | 313/2013 | 75/10  | 12,72                | 13,45        | 17,5          | 245,3         | 48,62         |
| 2                                   | Каша молочная " Геркулес " жидкая 200гр          | 266/2013 | 200    | 7,16                 | 9,4          | 28,8          | 228,4         | 20,39         |
| 3                                   | Сыр порциями 10 гр 366/2009                      | 366/2009 | 10     | 3,48                 | 4,43         |               | 54,6          | 11,96         |
| 4                                   | Чай с сахаром 200г                               | 493/2013 | 200    | 0,1                  |              | 15            | 60            | 2,42          |
| 5                                   | Батон 46                                         | 111/2013 |        | 3,06                 | 1,18         | 21,01         | 106,89        | 7,48          |
| 6                                   | Хлеб 10г                                         | 109/2013 | 10     | 0,66                 | 0,12         | 3,34          | 17,4          | 1,05          |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b>         |                                                  |          |        | <b>27,18</b>         | <b>28,58</b> | <b>85,65</b>  | <b>712,59</b> | <b>92,00</b>  |
| <b>Обед</b>                         |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Огурцы свежие 60г -2009-246                      | 246/2009 | 60     | 0,72                 | 0,12         | 2,76          | 14,4          | 14,09         |
| 2                                   | Суп с макаронными изделиями                      | 111/2015 | 250    | 2,38                 | 5,08         | 12,99         | 117           | 3,68          |
| 3                                   | Рыба , тушенная в томате с овощами, 120 г        | 343/2013 |        | 11,3                 | 6,12         | 5,35          | 121,55        | 62,88         |
| 4                                   | Рис отварной 150гр                               | 414/2013 | 150    | 3,69                 | 6,07         | 33,81         | 204,6         | 13,53         |
| 5                                   | Чай с сахаром 200г                               | 493/2013 | 200    | 0,1                  |              | 15            | 60            | 2,42          |
| 6                                   | Хлеб 30г                                         | 109/2013 | 30     | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 52,2          | 3,15          |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                  |          |        | <b>20,17</b>         | <b>17,75</b> | <b>79,93</b>  | <b>569,75</b> | <b>99,76</b>  |
| <b>2-й Обед</b>                     |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Салат из свежих огурцов 100гр                    | 17/2013  | 100    | 0,7                  | 10,1         | 2             | 102           | 26,99         |
| 2                                   | Суп с макаронными изделиями                      | 111/2015 | 250    | 2,38                 | 5,08         | 12,99         | 117           | 3,68          |
| 3                                   | Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г        | 343/2013 | 140    | 13,3                 | 7,2          | 6,3           | 143           | 73,97         |
| 4                                   | Рис отварной 180гр                               | 414/2013 | 180    | 4,42                 | 7,29         | 40,57         | 245,5         | 16,24         |
| 5                                   | Компот из кураги , 200 г                         | 348/2015 | 200    | 0,78                 | 0,04         | 27,63         | 114,8         | 11,48         |
| 6                                   | Хлеб 38г                                         | 109/2013 | 38     | 2,5                  | 0,45         | 12,69         | 66,12         | 3,99          |
| 7                                   | Батон 10                                         | 111/2013 | 10     | 0,75                 | 0,29         | 5,14          | 26,2          | 1,63          |
| <b>Итого за 2-й Обед</b>            |                                                  |          |        | <b>24,83</b>         | <b>30,45</b> | <b>107,32</b> | <b>814,62</b> | <b>138,00</b> |
| <b>Полдник</b>                      |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр       | 500/2013 | 200    | 2,9                  | 2            | 20,9          | 113           | 19,81         |
| 2                                   | Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г        | 738/2009 | 75     | 5,8                  | 4,86         | 36,12         | 211,63        | 13,21         |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                                  |          |        | <b>8,7</b>           | <b>6,86</b>  | <b>57,02</b>  | <b>324,63</b> | <b>33,02</b>  |
| <b>Буфет</b>                        |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Салат из свежих помидоров и огурцов 100г         | 24/2015  | 100    | 0,96                 | 6,08         | 3,65          | 70,7          | 23,80         |
| 2                                   | Салат из свеклы с яблоками 100г                  | 60/2013  | 100    | 1,2                  | 5,4          | 11,3          | 99            | 10,59         |
| 3                                   | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г      | 128/2013 | 250/10 | 1,85                 | 5            | 10,65         | 95            | 12,12         |
| 4                                   | Суп картофельный с вермишелью                    | 112/2015 | 250    | 2,56                 | 2,78         | 15,68         | 109           | 5,56          |
| 5                                   | Плов из говядины 180гр                           | 244/2015 | 180    | 18,36                | 17,2         | 29,25         | 356,4         | 95,21         |
| 6                                   | Сок 0,2                                          | 389/2015 | 1шт    | 1                    |              | 20,2          | 84,8          | 21,75         |
| 7                                   | Компот из яблок                                  | 282/2009 | 200    | 0,16                 |              | 14,99         | 60,64         | 8,62          |
| 8                                   | Булочка ванильная 50                             | 311/2009 | 50     | 7,34                 | 3,7          | 29,16         | 179,3         | 3,66          |
| 9                                   | Пирожок с яблоками 75гр                          |          | 75     |                      |              |               |               | 13,64         |
| <b>Итого за Буфет</b>               |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| <b>Диетическое питание</b>          |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| 1                                   | Чай без сахара 200г                              | 493/2013 |        | 0,1                  |              | 15            | 60            | 0,90          |
| 2                                   | Тефтели из говядины с рисом (ежики)              | 202/2009 | 100/40 | 9,16                 | 13,53        | 9,44          | 196,14        | 79,95         |
| 3                                   | Каша гречневая рассыпчатая 180гр 237/2013        | 237/2013 | 180    | 10,26                | 9,41         | 44,49         | 303,66        | 14,94         |
| <b>Итого за Диетическое питание</b> |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |
| <b>Итого за день</b>                |                                                  |          |        |                      |              |               |               |               |

Калькулятор

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 57



МЕНЮ  
на 16 октября 2025 г.

День: четверг

| № п/п                        | Наименование блюда                                          | № рецеп.   | Выход  |       |       |          |              | Цена   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|-------|----------|--------------|--------|
|                              |                                                             |            |        | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |        |
| 1                            | 2                                                           | 3          | 4      | 5     | 6     | 7        | 8            | 9      |
| Завтрак                      |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Каша гречневая вязкая на молоке 150                         | 104/2009   | 150    | 6,59  | 6,81  | 29,16    | 204,32       | 18,65  |
| 2                            | Сыр порциями 15 гр                                          | 15/2015    | 15     | 3,48  | 4,42  |          | 54           | 17,40  |
| 3                            | Масло сливочное порциями, 15 г                              |            | 15     | 0,12  | 10,87 | 0,19     | 99           | 17,84  |
| 4                            | Чай с молоком, 200                                          | 495/2013   | 200    | 1,5   | 1,3   | 15,9     | 81           | 7,31   |
| 5                            | Батон 36                                                    | 111/2013   | 36     | 3,48  | 1     | 17,88    | 91,17        | 5,85   |
| 6                            | Яблоко                                                      | 112/2013   | 1шт    | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 94           | 32,55  |
| Итого за Завтрак             |                                                             |            |        | 15,97 | 25,2  | 82,73    | 623,49       | 99,76  |
| 2-й Завтрак                  |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Каша гречневая вязкая на молоке 200 г                       | 104/2009   | 205    | 7,94  | 8,21  | 35,13    | 246,17       | 22,48  |
| 2                            | Чай с молоком, 200                                          | 495/2013   | 200    | 1,5   | 1,3   | 15,9     | 81           | 7,31   |
| 3                            | Сыр порциями 20 гр                                          | 15/2015    | 20     | 4,64  | 5,9   |          | 72           | 23,16  |
| 4                            | Яблоко                                                      | 112/2013   | 1шт    | 0,8   | 0,8   | 19,6     | 94           | 32,55  |
| 5                            | Батон 40                                                    | 111/2013   | 40     | 4     | 1,16  | 20,56    | 104,8        | 6,50   |
| Итого за 2-й Завтрак         |                                                             |            |        | 18,88 | 17,37 | 91,19    | 597,97       | 92,00  |
| Обед                         |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из свежих помидоров 60г                               | 22/2013    | 60     | 0,6   | 6,12  | 2,1      | 66           | 15,41  |
| 2                            | Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013 | 144/2013   | 250/25 | 6,22  | 6,47  | 15,23    | 144          | 30,26  |
| 3                            | Рагу из птицы 214/2009 150 гр                               |            | 150    |       |       |          |              | 38,65  |
| 4                            | Компот из смеси сухофруктов                                 | 508/2013   | 200    | 0,5   |       | 27       | 110          | 7,61   |
| 5                            | Хлеб 58г                                                    | 109/2013   | 58     | 3,82  | 0,69  | 19,37    | 100,92       | 6,08   |
| 6                            | Батон 10                                                    | 111/2013   | 10     | 0,75  | 0,29  | 5,14     | 26,2         | 1,63   |
| Итого за Обед                |                                                             |            |        | 11,89 | 13,57 | 68,84    | 447,12       | 99,76  |
| 2-й Обед                     |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из свежих помидоров 100г                              | 22/2013    | 100    | 1     | 10,2  | 3,5      | 110          | 25,69  |
| 2                            | Суп картофельный с бобовыми и куриной грудкой 250г 144/2013 | 144/2013   | 250/25 | 6,22  | 6,47  | 15,23    | 144          | 30,26  |
| 3                            | Рагу из птицы 214/2009 220 гр                               | 214/2009   | 220    | 19,3  | 24,62 | 22,89    | 387,91       | 56,64  |
| 4                            | Сок разливной                                               | 389/2015   | 200    | 1     |       | 20,2     | 84,8         | 16,24  |
| 5                            | Хлеб 48г                                                    | 109/2013   | 48     | 1,24  | 0,22  | 6,26     | 32,62        | 5,04   |
| 6                            | Батон 25                                                    | 111/2013   | 25     | 1,88  | 0,73  | 12,85    | 65,5         | 4,06   |
| Итого за 2-й Обед            |                                                             |            |        | 30,64 | 42,24 | 80,93    | 824,83       | 138,00 |
| Полдник                      |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Компот из кураги, 200 г                                     | 348/2015   | 200    | 0,78  | 0,04  | 27,63    | 114,8        | 11,48  |
| 2                            | Ватрушка с творогом 75                                      | 359,330/20 | 60     | 12,25 | 2,94  | 44,63    | 253,86       | 20,66  |
| Итого за Полдник             |                                                             |            |        | 13,03 | 2,98  | 72,26    | 368,66       | 32,14  |
| Буфет                        |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Салат "Степной" из разных овощей 100гр                      | 25/2004    | 100    | 1,9   | 7,7   | 9,6      | 116          | 15,22  |
| 2                            | Салат из свежих помидоров 100г                              | 22/2013    | 100    | 1     | 10,2  | 3,5      | 110          | 25,69  |
| 3                            | Борщ с капустой и картофелем, сметаной 250г                 | 128/2013   | 250/10 | 1,85  |       |          | 95           | 12,12  |
| 4                            | Суп картофельный с рыбой ( минтай)                          | 50/2009    | 250    | 13,21 | 4,11  | 6,7      | 116,24       | 34,67  |
| 5                            | Суп из овощей (с горошком)                                  | 44/2009    | 250    | 1,93  | 5,86  | 12,59    | 115,24       | 20,13  |
| 6                            | Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50                     | 290/2015   | 50/50  | 12,98 | 14,01 | 6,44     | 204,05       | 50,76  |
| 7                            | Котлета из говядины 90                                      | 381/2013   | 90     | 16,02 | 15,75 | 12,87    | 257,4        | 81,45  |
| 8                            | Картофель тушенный, 180г,                                   | 142/2015   | 180    | 4,34  | 16,6  | 28,94    | 281,43       | 13,19  |
| 9                            | Пюре из гороха с маслом 180гр 129,130-2009                  |            | 180    |       |       |          |              | 11,16  |
| 10                           | Сок разливной                                               | 389/2015   | 200    | 1     |       | 20,2     | 84,8         | 16,24  |
| 11                           | Компот из смеси сухофруктов                                 | 508/2013   | 200    | 0,5   |       | 27       | 110          | 7,61   |
| 12                           | Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г                   | 738/2009   | 75     | 5,8   | 4,86  | 36,12    | 211,63       | 13,21  |
| 13                           | Котлета в тесте запеченная из птицы 100гр 736,747           |            | 100    |       |       |          |              | 43,46  |
| Итого за Буфет               |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| Диетическое питание          |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| 1                            | Картофель отварной 180гр 2009-239                           |            | 180    |       |       |          |              | 12,62  |
| 2                            | Птица отварная (грудка) 75г 487-2004                        |            | 75     |       |       |          |              | 53,85  |
| 3                            | Чай без сахара 200г                                         | 493/2013   |        | 0,1   |       | 15       | 60           | 0,90   |
| Итого за Диетическое питание |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |
| Итого за день                |                                                             |            |        |       |       |          |              |        |

Калькулятор

Заведующая производством \_\_\_\_\_



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 57

57



МЕНЮ  
на 17 октября 2025 г.

День: пятница

| № п/п                        | Наименование блюда                              | № рец.   | Выход | Белки Жиры Углеводы Калорийность |       |          |              | Цена   |
|------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-------|----------------------------------|-------|----------|--------------|--------|
|                              |                                                 |          |       | Белки                            | Жиры  | Углеводы | Калорийность |        |
| 1                            | 2                                               | 3        | 4     | 5                                | 6     | 7        | 8            | 9      |
| Завтрак                      |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Каша рисовая молочная жидкая 150 гр             | 268/2013 | 150   | 4,15                             | 6,45  | 24,3     | 172,05       | 16,17  |
| 2                            | Какао с молоком 200гр                           | 497/2013 | 200   | 5                                | 4,4   | 31,7     | 184          | 19,24  |
| 3                            | Сыр порциями 15 гр                              | 15/2015  | 15    | 3,48                             | 4,42  |          | 54           | 17,40  |
| 4                            | Масло сливочное порциями, 10 г                  | 14/2015  | 10    | 0,08                             | 7,25  | 0,13     | 66           | 11,89  |
| 5                            | Яблоко                                          | 112/2013 | 1шт   | 0,8                              | 0,8   | 19,6     | 94           | 28,93  |
| 6                            | Батон 38                                        | 111/2013 |       | 2,85                             | 1,17  | 20,68    | 105,45       | 6,18   |
| Итого за Завтрак             |                                                 |          |       | 16,36                            | 24,49 | 96,41    | 675,5        | 99,76  |
| 2-й Завтрак                  |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Каша рисовая молочная жидкая 200гр              | 268/2013 | 200   | 5,54                             | 8,62  | 32,4     | 229,4        | 21,55  |
| 2                            | Какао с молоком 200гр                           | 497/2013 | 200   | 5                                | 4,4   | 31,7     | 184          | 19,24  |
| 3                            | Сыр порциями 15 гр                              | 15/2015  | 15    | 3,48                             | 4,42  |          | 54           | 17,40  |
| 4                            | Яблоко                                          | 112/2013 | 1шт   | 0,8                              | 0,8   | 19,6     | 94           | 28,93  |
| 5                            | Батон 30                                        | 111/2013 | 30    | 2,26                             | 0,88  | 15,42    | 78,6         | 4,88   |
| Итого за 2-й Завтрак         |                                                 |          |       | 17,08                            | 19,12 | 99,12    | 640          | 92,00  |
| Обед                         |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из белокочанной капусты 60 45/2015        | 45/2015  | 60    | 7,8                              | 19,5  | 37,6     | 10,02        | 6,68   |
| 2                            | Суп из овощей (с горошком)                      | 44/2009  | 250   | 1,93                             | 5,86  | 12,59    | 115,24       | 14,36  |
| 3                            | Птица, тушенная в сметанном соусе 50/50         | 290/2015 | 50/50 | 12,98                            | 14,01 | 6,44     | 204,05       | 50,76  |
| 4                            | Макароны отварные 150г 291/13                   | 291/2013 | 150   | 5,66                             | 0,68  | 29,04    | 144,9        | 11,47  |
| 5                            | Компот из яблок                                 | 282/2009 | 200   | 0,16                             |       | 14,99    | 60,64        | 8,62   |
| 6                            | Хлеб 52                                         | 109/2013 | 52    | 3,52                             | 0,64  | 17,83    | 93,76        | 5,45   |
| 7                            | Батон 15                                        | 111/2013 | 15    | 1,13                             | 0,44  | 7,71     | 39,3         | 2,44   |
| Итого за Обед                |                                                 |          |       | 33,18                            | 41,13 | 126,2    | 667,91       | 99,76  |
| 2-й Обед                     |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из белокочанной капусты 100гр 45-2015     | 45/2015  | 100   | 1,32                             | 3,24  | 6,27     | 16,7         | 11,14  |
| 2                            | Суп из овощей (с горошком)                      | 44/2009  | 250   | 1,93                             | 5,86  | 12,59    | 115,24       | 14,36  |
| 3                            | Птица, тушенная в сметанном соусе 75/75         | 290/2015 |       | 19,47                            | 21,01 | 9,66     | 306,07       | 76,15  |
| 4                            | Макароны отварные 180г                          | 291/2013 | 180   | 6,78                             | 0,81  | 34,85    | 173,9        | 13,75  |
| 5                            | Напиток из плодов шиповника                     | 289/2009 | 200   | 0,68                             |       | 21,01    | 46,87        | 14,64  |
| 6                            | Хлеб 60г                                        | 109/2013 | 60    | 3,96                             | 0,72  | 20,04    | 104,4        | 6,29   |
| 7                            | Батон 10                                        | 111/2013 | 10    | 0,75                             | 0,29  | 5,14     | 26,2         | 1,63   |
| Итого за 2-й Обед            |                                                 |          |       | 34,89                            | 31,93 | 109,56   | 789,38       | 138,00 |
| Полдник                      |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Сок разливной                                   | 389/2015 | 200   | 1                                |       | 20,2     | 84,8         | 16,24  |
| 2                            | Булочка дорожная 50                             | 425/2015 | 50    | 7,34                             | 3,7   | 29,16    | 179,3        | 4,38   |
| Итого за Полдник             |                                                 |          |       | 8,34                             | 3,7   | 49,36    | 264,1        | 20,62  |
| Буфет                        |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Салат из свеклы с яблоками 100г                 | 60/2013  | 100   | 1,2                              | 5,4   | 11,3     | 99           | 10,59  |
| 2                            | Салат из свежих помидоров 100г                  | 22/2013  | 100   | 1                                | 10,2  | 3,5      | 110          | 25,69  |
| 3                            | Салат из моркови 100г                           | 9/2009   | 100   | 1,14                             | 10,08 | 10,38    | 136,8        | 7,26   |
| 4                            | Суп картофельный с крупой рисом 250гр           | 101/2015 | 250   | 1,97                             | 2,71  | 12,11    | 85,75        | 6,76   |
| 5                            | Суп картофельный с бобовыми 250г                | 144/2013 | 250   | 2,3                              | 4,25  | 15,12    | 108          | 13,63  |
| 6                            | Гуляш из говядины 50/50 437/2004                |          | 50/50 |                                  |       |          |              | 75,93  |
| 7                            | Рыба, тушенная в томате с овощами, 140 г        | 343/2013 | 140   | 13,3                             | 7,2   | 6,3      | 143          | 42,30  |
| 8                            | Пюре картофельное 180 гр                        | 429/2013 | 180   | 3,78                             | 7,92  | 19,62    | 165,6        | 21,87  |
| 9                            | Капуста тушеная 180 гр                          | 423/2013 | 180   | 6,66                             | 6,48  | 7,02     | 113,4        | 23,74  |
| 10                           | Сок 0,2                                         | 389/2015 | 1шт   | 1                                |       | 20,2     | 84,8         | 21,75  |
| 11                           | Напиток из плодов шиповника                     | 289/2009 | 200   | 0,68                             |       | 21,01    | 46,87        | 14,64  |
| 12                           | Булочка "Веснушка" 50г                          | 307/2009 | 50    | 3,84                             | 3,67  | 29,42    | 166,1        | 4,11   |
| 13                           | Пирожок с яблоками 75гр                         |          | 75    |                                  |       |          |              | 13,64  |
| Итого за Буфет               |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| Диетическое питание          |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| 1                            | Мясо отварное говядина с луком и морковью 50    |          | 50    |                                  |       |          |              | 72,02  |
| 2                            | Каша пшенная рассыпчатая 150 гр 222/2009 гарнир |          | 150   |                                  |       | 15       | 60           | 12,31  |
| 3                            | Чай без сахара 200г                             | 493/2013 |       | 0,1                              |       |          |              | 0,90   |
| Итого за Диетическое питание |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |
| Итого за день                |                                                 |          |       |                                  |       |          |              |        |

Калькулятор

Заведующая производством \_\_\_\_\_