

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"

Н.С.Рыбакова



Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 1 декабря 2025 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.			
			Белки	Жиры	Углеводы						
<b>Завтрак</b>											
	<b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>										
	Омлет запеченный или паровой	200	13	12	3,8	305,3	891	79,00			
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	7,00			
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	10,00			
	Печенье детское	60	4,1	6	44,64	244,2	1 141,09	20,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,16	19	80,26	713,7		<b>116,00</b>			
<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>											
	Омлет запеченный или паровой	200	13	12	3,8	305,3	891	79,00			
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	7,00			
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	10,00			
	Печенье детское	60	4,1	6	44,64	244,2	1 141,09	20,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,16	19	80,26	713,7		<b>116,00</b>			
<b>Обед</b>											
	Суп с вермишелью	250	5,42	2,8	17,43	100,8	1 039	23,00			
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	20,00			
	Плов со свининой	200	12,76	17	44,8	368	1 018	82,00			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	20,00			
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148	5,00			
<b>Итого за Обед</b>		700	24,24	23,8	105,99	713,3		<b>150,00</b>			
<b>Обед за родительскую плату</b>											
	Суп с вермишелью	250	5,42	2,8	17,43	100,8	1 039	23,00			
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	20,00			
	Плов со свининой	200	12,76	17	44,8	368	1 018	82,00			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	20,00			
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148	5,00			
<b>Итого за Обед</b>		700	24,24	23,8	105,99	713,3		<b>150,00</b>			
<b>Полдник</b>											
	<b>Полдник за родительскую плату</b>										
	Булочка ванильная	100	8,47	9	57,5	342,6	767	15,00			
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	30,00			
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,27	14	65,5	448,6		<b>45,00</b>			
<b>Ужин</b>											
	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>										
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836	10,00			
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13	43,00			
	Макаронные изделия отварные	150	6,21	3	37,16	199,1	6,57	20,00			
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00			
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00			
<b>Итого за Ужин</b>		510	25,42	17	83,9	580,9		<b>83,00</b>			
<b>Итого за день</b>		2010	83,09	73,8	335,65	2456,5					

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"

Н.С.Рыбакова



Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова

# Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 2 декабря 2025 г

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
			<b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>					
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6	76,00
	Рис припущеный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	20,00
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836	10,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	30	1	1	8,33	52,2	693	5,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>17</b>	<b>72,57</b>	<b>502,9</b>		<b>116,00</b>
<b>Обед</b>								
			<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>					
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6	76,00
	Рис припущеный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	20,00
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836	10,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	30	1	1	8,33	52,2	693	5,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>17</b>	<b>72,57</b>	<b>502,9</b>		<b>116,00</b>
<b>Обед</b>								
			<b>Обед за родительскую плату</b>					
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	4,65	9	12,54	123,2	1 021,15	43,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	12	42,74	383,4	893,01	79,00
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	71	897	5,00
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	67,3	1 147	3,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>24,4</b>	<b>24</b>	<b>103,66</b>	<b>706</b>		<b>150,00</b>
<b>Полдник</b>								
			<b>Полдник за родительскую плату</b>					
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838	15,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	30,00
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>5,89</b>	<b>13</b>	<b>78,49</b>	<b>461,1</b>		<b>45,00</b>
<b>Ужин</b>								
			<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>					
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04	53,00
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03	15,00
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>25,64</b>	<b>27</b>	<b>64,67</b>	<b>508,9</b>		<b>83,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1970</b>	<b>72,77</b>	<b>81</b>	<b>319,39</b>	<b>2178,9</b>		

Согласовано

Зам.директора МАОУ Гимназия № 411  
Н.С.Рыбакова

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 3 декабря 2025 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.				
			Белки	Жиры	Углеводы							
<b>Завтрак</b>												
	<b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>											
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	5,73	8	29,33	215,9	883	35,00				
	Сырники	60	8,2	8	9,15	90,4	1 066,01	59,00				
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902	10,00				
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00				
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	7,00				
<b>Итого за Завтрак</b>		510	17,01	19	76,53	512,5		<b>116,00</b>				
<b>Завтрак</b>												
	<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>											
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	5,73	8	29,33	215,9	883	35,00				
	Сырники	60	8,2	8	9,15	90,4	1 066,01	59,00				
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902	10,00				
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00				
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	7,00				
<b>Итого за Завтрак</b>		510	17,01	19	76,53	512,5		<b>116,00</b>				
<b>Обед</b>												
	Рассольник ленинградский со	250	2,27	5	14,95	116,9	1 030	43,00				
	Котлета Деревенская	90	9,69	12	8,5	199,9	1 027,13	61,00				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	20,00				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705	20,00				
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	3,00				
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	3,00				
<b>Итого за Обед</b>		740	25,58	24	114,6	792,7		<b>150,00</b>				
<b>Обед</b>												
	Рассольник ленинградский со	250	2,27	5	14,95	116,9	1 030	43,00				
	Котлета Деревенская	90	9,69	12	8,5	199,9	1 027,13	61,00				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	20,00				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705	20,00				
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	3,00				
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	3,00				
<b>Итого за Обед</b>		740	25,58	24	114,6	792,7		<b>150,00</b>				
<b>Полдник</b>												
	<b>Полдник за родительскую плату</b>											
	Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16	30,00				
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	15,00				
<b>Итого за Полдник</b>		290	100,34	181	1006,09	314,5		<b>45,00</b>				
<b>Ужин</b>												
	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>											
	Тефтели рыбные	100	12,49	6	13,14	155,8	1 107,01	52,00				
	Рис припущеный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990	15,00				
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483	10,00				
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	3,00				
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148	3,00				
<b>Итого за Ужин</b>		480	20,92	16	86,34	591,8		<b>83,00</b>				
<b>Итого за день</b>		2020	163,85	240	1283,56	2211,5						

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"

Н.С.Рыбакова



Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 4 декабря 2025 г

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.				
			Белки	Жиры	Углеводы							
<b>Завтрак</b>												
	<b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>											
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	7	16,82	198,2	1 284	45,00				
	Бутерброд с сыром	40	5,58	9	18,8	162,7	810	25,00				
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	10,00				
	Фрукты свежие	100	0,4		19,8	86	976,04	36,00				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,49</b>	<b>16</b>	<b>70,58</b>	<b>526,7</b>		<b>116,00</b>				
<b>Завтрак</b>												
	<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>											
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	7	16,82	198,2	1 284	45,00				
	Бутерброд с сыром	40	5,58	9	18,8	162,7	810	25,00				
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	10,00				
	Фрукты свежие	100	0,4		19,8	86	976,04	36,00				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>15,49</b>	<b>16</b>	<b>70,58</b>	<b>526,7</b>		<b>116,00</b>				
<b>Обед</b>												
	<b>Обед за родительскую плату</b>											
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,21	9,0	9,14	167,7	124	23,00				
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3,0	4	35,2	1 053,02	20,00				
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	8,0	25,46	109,7	830,01	56,00				
	Пюре картофельное	150	3,26	5,0	22,03	157,4	995	30,00				
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	15,00				
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,0	13,38	71	897	3,00				
	Хлеб ржаной	25	2,13	1,0	12,13	67,3	1 148	3,00				
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,55</b>	<b>27</b>	<b>110,02</b>	<b>707,4</b>		<b>150,00</b>				
<b>Обед</b>												
	<b>Обед за родительскую плату</b>											
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,21	9,0	9,14	167,7	124	23,00				
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3,0	4	35,2	1 053,02	20,00				
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	8,0	25,46	109,7	830,01	56,00				
	Пюре картофельное	150	3,26	5,0	22,03	157,4	995	30,00				
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	15,00				
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,0	13,38	71	897	3,00				
	Хлеб ржаной	25	2,13	1,0	12,13	67,3	1 148	3,00				
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,55</b>	<b>27</b>	<b>110,02</b>	<b>707,4</b>		<b>150,00</b>				
<b>Полдник</b>												
	<b>Полдник за родительскую плату</b>											
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861	25,00				
	Компот из свежих плодов	200	0,16		4,78	19,8	390	20,00				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,16</b>	<b>11</b>	<b>46,01</b>	<b>289,2</b>		<b>45,00</b>				
<b>Ужин</b>												
	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>											
	Ragu из птицы	200	17,93	9	19,3	245,1	1 071	58,00				
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699	15,00				
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00				
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148	5,00				
<b>Итого за Ужин</b>		<b>480</b>	<b>25,64</b>	<b>12</b>	<b>63,99</b>	<b>484,9</b>		<b>83,00</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>2030</b>	<b>74,84</b>	<b>66</b>	<b>290,6</b>	<b>2008,2</b>						

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"

Н.С.Рыбакова

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова

Меню для обучающихся 7 - 11 лет

на 5 декабря 2025 г

## Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

## Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	<b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	200	7,9	9	20,23	200,2	1 013	51,00
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,21	6	30,16	259,5	450,19	50,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,11	16	83,05	627,8		<b>116,00</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>							
	Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	200	7,9	9	20,23	200,2	1 013	51,00
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,21	6	30,16	259,5	450,19	50,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,11	16	83,05	627,8		<b>116,00</b>
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	18,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	20,00
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	5,00
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	9,6	5	2,98	119	1 023	66,00
	Рис припущеный с овощами	150	2,54	8	34,05	225,9	990	20,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148	3,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	3,00
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	15,00
<b>Итого за Обед</b>		760	26,59	24	108,89	795,4		<b>150,00</b>
<b>Обед</b>	<b>Обед за родительскую плату</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	18,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	20,00
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	5,00
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	9,6	5	2,98	119	1 023	66,00
	Рис припущеный с овощами	150	2,54	8	34,05	225,9	990	20,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148	3,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	3,00
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	15,00
<b>Итого за Обед</b>		760	26,59	24	108,89	795,4		<b>150,00</b>
<b>Полдник</b>	<b>Полдник за родительскую плату</b>							
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871	30,00
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699	15,00
<b>Итого за Полдник</b>		290	7,55	7	259,6	192,5		<b>45,00</b>
<b>Ужин</b>	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>							
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04	48,00
	Картофель отварной	150	3,54	8	34,05	225,9	990	25,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828	5,00
<b>Итого за Ужин</b>		480	22,59	29	66,58	564		<b>83,00</b>
<b>Итого за день</b>		2030	72,84	76	518,12	2179,7		