

Согласовано  
Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"  
Н.С.Рыбакова



# **Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 19 января 2026 г**

Утверждаю  
Директор ООО "Социальное питание"  
  
М.Б.Некрасова



Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

## **Неделя: 2**

**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>							
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	150	9	7	26	159,4	1 139	51,00
	Йогурт порционный	125	1,8	3	19,6	121	935	39,00
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	10,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01	18,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,96</b>	<b>16</b>	<b>78,54</b>	<b>535,6</b>		<b>128,00</b>
<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>								
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	150	9	7	26	159,4	1 139	51,00
	Йогурт порционный	125	1,8	3	19,6	121	935	39,00
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	10,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01	18,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>18,96</b>	<b>16</b>	<b>78,54</b>	<b>535,6</b>		<b>128,00</b>
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,69	2	20,78	138,4	1 017	47,00
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	28,5	199,9	1 027,13	71,00
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516	22,00
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	15,00
	Хлеб ржаной	40	2,13	1	19,4	107,6	1 148	5,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>123,61</b>	<b>734,8</b>		<b>160,00</b>
<b>Обед</b>	<b>Обед за родительскую плату</b>							
	Суп картофельный с рыбными	250	3,69	2	20,78	138,4	1 017	47,00
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	28,5	199,9	1 027,13	71,00
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516	22,00
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	15,00
	Хлеб ржаной	40	2,13	1	19,4	107,6	1 148	5,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>123,61</b>	<b>734,8</b>		<b>160,00</b>
<b>Полдник</b>	<b>Полдник за родительскую плату</b>							
	Ватрушка с повидлом	75	4,79	3	50,35	247	938	25,00
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	23,00
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>10,59</b>	<b>9</b>	<b>59,75</b>	<b>367</b>		<b>48,00</b>
<b>Ужин</b>	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>							
	Свекла отварная с маслом	100	1,48	8	10,32	115,9	20	15,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	12	22,74	260	893,01	58,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
<b>Итого за Ужин</b>		<b>540</b>	<b>18,98</b>	<b>22</b>	<b>70,46</b>	<b>553,3</b>		<b>83,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2100</b>	<b>75,53</b>	<b>66</b>	<b>332,36</b>	<b>2190,7</b>		

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"  
Н.С.Рыбакова

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова



(лист 2)

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 20 января 2026 г

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

Неделя: 2

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>							
	Каша овсяная Геркулес жидккая	200	8	7	21,51	221,4	850	59,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Блинчик с вишней	90	6,88	11	32,1	254	1 687	55,00
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	7,00
<b>Итого за Завтрак</b>		520	16,38	19	82,11	617,4		<b>128,00</b>
<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>								
	Каша овсяная Геркулес жидккая	200	8	7	21,51	221,4	850	59,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Блинчик с вишней	90	6,88	11	32,1	254	1 687	55,00
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	7,00
<b>Итого за Завтрак</b>		520	16,38	19	82,11	617,4		<b>128,00</b>
<b>Обед</b>								
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,82	12,5	11,08	123,8	1 175	47,00
	Плов с мясом птицы	200	18,58	11	38,73	356,2	1 020	89,00
	Напиток Ягодка	200	0,22		26,73	110,1	930,1	18,00
	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>		700	24,78	24,5	100,87	715,4		<b>160,00</b>
<b>Обед за родительскую плату</b>								
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,82	12,5	11,08	123,8	1 175	47,00
	Плов с мясом птицы	200	18,58	11	38,73	356,2	1 020	89,00
	Напиток Ягодка	200	0,22		26,73	110,1	930,1	18,00
	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>		700	24,78	24,5	100,87	715,4		<b>160,00</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>Полдник за родительскую плату</b>							
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	35,00
	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	112	1 441	13,00
<b>Итого за Полдник</b>		260	6,71	6	58,3	371,5		<b>48,00</b>
<b>Ужин</b>								
	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>							
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02	45,00
	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999	15,00
	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	112	1 441	15,00
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897	4,00
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148	4,00
<b>Итого за Ужин</b>		510	27,92	26	88,55	636,9		<b>83,00</b>
<b>Итого за день</b>		1990	75,79	75,5	329,83	2341,2		

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"  
Н.С.Рыбакова

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 21 января 2026 г



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

Неделя: 2

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>								
	Макаронные изделия запеченные с	200	14,37	14,9	36,61	342,9	334	66,00			
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	12,00			
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00			
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	976,04	40,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		560	16,94	15,9	80,19	583,4		<b>128,00</b>			
<b>Завтрак</b>											
			<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>								
	Макаронные изделия запеченные с	200	14,37	14,9	36,61	342,9	334	66,00			
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	12,00			
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00			
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	976,04	40,00			
<b>Итого за Завтрак</b>		560	16,94	15,9	80,19	583,4		<b>128,00</b>			
<b>Обед</b>											
			<b>Обед за родительскую плату</b>								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058	27,00			
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3	3	35,2	1 053,02	20,00			
	Биточек куриный	90	13,74	15	8	191,7	1 308,02	45,00			
	Булгур с овощами	150	1,52		29,77	142,1	1 000,05	42,00			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705	20,00			
	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 Обед</b>		750	25,06	26	101,76	710		<b>160,00</b>			
<b>Обед</b>											
			<b>Обед за родительскую плату</b>								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058	27,00			
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3	3	35,2	1 053,02	20,00			
	Биточек куриный	90	13,74	15	8	191,7	1 308,02	45,00			
	Булгур с овощами	150	1,52		29,77	142,1	1 000,05	42,00			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705	20,00			
	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 Обед</b>		750	25,06	26	101,76	710		<b>160,00</b>			
<b>Полдник</b>											
			<b>Полдник за родительскую плату</b>								
	Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16	41,00			
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828	7,00			
<b>Итого за Полдник</b>		290	98,98	180	1001,06	286,3		<b>48,00</b>			
<b>Ужин</b>											
			<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>								
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6	42,00			
	Рис припущеный	180	4,32	7	44,46	264,5	512	18,00			
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00			
	Напиток апельсиновый	200	0,14		20,24	82,3	925	18,00			
<b>Итого за Ужин</b>		510	20,74	19	96,45	622,4		<b>83,00</b>			
<b>Итого за день</b>		2110	161,72	240,9	1279,46	2202,1					

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"  
Н.С.Рыбакова

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"  
М.Б.Некрасова

## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 22 января 2026 г



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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидккая с	150	4,3	6	22	162	883	44,00
	Запеканка из творога	120	11,05	9	16,58	176,4	1 559,04	60,00
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	10,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	7,00
<b>Итого за Завтрак</b>		530	19,22	19	81,4	576,7		<b>128,00</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b>							
	Каша пшеничная молочная жидккая с	150	4,3	6	22	162	883	44,00
	Запеканка из творога	120	11,05	9	16,58	176,4	1 559,04	60,00
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	10,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	7,00
<b>Итого за Завтрак</b>		530	19,22	19	81,4	576,7		<b>128,00</b>
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,6	6	15	104,5	1 021	47,00
	Птица запеченная	90	19,75	16	21,44	259,9	1 237	62,00
	Картофель отварной	150	0,45	1	23,64	224,7	518	25,00
	Компот из кураги	200	0,16		19,54	20,2	932	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	26,12	24	103,95	734,6		<b>160,00</b>
<b>Обед</b>	<b>Обед за родительскую плату</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,6	6	15	104,5	1 021	47,00
	Птица запеченная	90	19,75	16	21,44	259,9	1 237	62,00
	Картофель отварной	150	0,45	1	23,64	224,7	518	25,00
	Компот из кураги	200	0,16		19,54	20,2	932	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	26,12	24	103,95	734,6		<b>160,00</b>
<b>Полдник</b>	<b>Полдник за родительскую плату</b>							
	Булочка ванильная	100	8,47	9	57,5	342,6	767	18,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	30,00
<b>Итого за Полдник</b>		300	8,47	9	79,9	437,6		<b>48,00</b>
<b>Ужин</b>	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>							
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13	52,00
	Макаронные изделия отварные	150	6,21	3	37,16	199,1	6,57	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	3,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148	3,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
<b>Итого за Ужин</b>		500	26,66	17	92,26	628,7		<b>83,00</b>
<b>Итого за день</b>		2070	80,47	69	357,51	2377,6		

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"  
Н.С.Рыбакова

Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова



## Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 23 января 2026 г

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Суфле Рыбка (минтай)	50	7,63	7	7,39	165,2	1 197	45,00
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	21,00
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828	7,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	45,00
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,1	19	81,21	735,9		128,00
<b>Завтрак</b>								
	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Суфле Рыбка (минтай)	50	7,63	7	7,39	165,2	1 197	45,00
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	21,00
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828	7,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	45,00
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,1	19	81,21	735,9		128,00
<b>Обед</b>								
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,48	6	15,3	137,6	1 015	47,00
	Гуляш из мяса свинины	90	8,06	13	3,25	212,7	437,06	69,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	20,00
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		13,68	15,3	1 802	18,00
	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
<b>Итого за Обед</b>		740	26,71	27	106,36	788,5		160,00
<b>Обед</b>								
	Обед за родительскую плату							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,48	6	15,3	137,6	1 015	47,00
	Гуляш из мяса свинины	90	8,06	13	3,25	212,7	437,06	69,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	20,00
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		13,68	15,3	1 802	18,00
	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
<b>Итого за Обед</b>		740	26,71	27	106,36	788,5		160,00
<b>Полдник</b>								
	Полдник за родительскую плату							
	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506	41,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
<b>Итого за Полдник</b>		300	12,62	11	42,8	457,3		48,00
<b>Ужин</b>								
	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04	53,00
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
<b>Итого за Ужин</b>		510	22,9	29	63,02	530,7		83,00
<b>Итого за день</b>		2050	81,33	86	293,39	2512,4		