

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"
Н.С.РыбаковаУтверждаю
Директор ООО "Социальное питание"
М.Б.Некрасова

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 26 января 2026 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			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Омлет запеченный или паровой	200	13,26	15	6,52	273,5	891	85,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	9,00
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	12,00
	Печенье детское	60	3,5	3	34	144,2	1 141,09	22,00
Итого за Завтрак		500	18,82	19	72,34	581,9		128,00
	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Омлет запеченный или паровой	200	13,26	15	6,52	273,5	891	85,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	9,00
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	12,00
	Печенье детское	60	3,5	3	34	144,2	1 141,09	22,00
Итого за Завтрак		500	18,82	19	72,34	581,9		128,00
Обед								
	Суп с вермишелью	250	4,42	4	17,43	100,8	1 039	27,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	20,00
	Птица запеченная	90	12	15	1,1	330,9	1 237	60,00
	Пюре картофельное	150	3,26	4	22,03	147	995	25,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	23,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Обед		740	25,74	27	84,32	819,2		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп с вермишелью	250	4,42	4	17,43	100,8	1 039	27,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	20,00
	Птица запеченная	90	12	15	1,1	330,9	1 237	60,00
	Пюре картофельное	150	3,26	4	22,03	147	995	25,00
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,35		24,36	101,7	928	23,00
Итого за Обед		590	25,74	27	84,32	819,2		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная	100	8,47	9	57,5	342,6	767	16,00
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	32,00
Итого за Полдник		300	14,27	14	65,5	448,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836	10,00
	Котлета Детская	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	33,32	113,6	897	5,00
Итого за Ужин		510	25,42	17	95,82	580,9		83,00
Итого за день		2 050	100,83	110	317,98	2572,4		

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



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



Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 27 января 2026 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			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Котлета Деревенская	90	14,15	10,75	8,5	199,9	1 027,13	82,00
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	22,00
	Капуста квашеная с маслом и луком	40	0,48	2	2,54	26,5	1 793	10,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	9,00
Итого за Завтрак		500	19,23	19,75	72,42	562,8		128,00
	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Котлета Деревенская	90	14,15	10,75	8,5	199,9	1 027,13	82,00
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512	22,00
	Капуста квашеная с маслом и луком	40	0,48	2	2,54	26,5	1 793	10,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	9,00
Итого за Завтрак		500	19,23	19,75	72,42	562,8		128,00
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	8,65	8	17,54	123,6	1 021,15	47,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	16,6	42,74	420	893,01	86,00
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930	21,00
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	3,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147	3,00
Итого за Обед		700	26,15	25,6	99,46	730		160,00
Обед								
	Обед за родительскую плату							
	Борщ с капустой и картофелем,	250	8,65	8	17,54	123,6	1 021,15	47,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	16,6	42,74	420	893,01	86,00
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930	21,00
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	3,00
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147	3,00	
Итого за Обед		700	26,15	25,6	99,46	730		160,00
Полдник								
	Полдник за родительскую плату							
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838	16,00
	Сок натуральный	200			22,4	138	707	32,00
Итого за Полдник		275	5,89	13	78,49	504,1		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907	53,00
	Каша перловая рассыпчатая	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	33,32	113,6	897	5,00
Итого за Ужин		480	24,48	18	85,89	559,5		83,00
Итого за день		1 935	69,41	71	320,25	2164,7		

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"
Н.С.РыбаковаУтверждаю
Директор ООО "Социальное питание"
М.Б.Некрасова

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 28 января 2026 г

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

Неделя: 1

День: среда

День: среда								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	8	31,79	242,6	883	39,00
	Суфле из творога	60	5,36	5	6,67	104,2	1 478	65,00
	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	9,00
Итого за Завтрак		510	15,63	16	76,51	553		128,00
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	8	31,79	242,6	883	39,00
	Суфле из творога	60	5,36	5	6,67	104,2	1 478	65,00
	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	9,00
Итого за Завтрак		510	15,63	16	76,51	553		128,00
Обед								
	Суп "Детский"	250	6,09	7	20,51	257,7	1 180,01	47,00
	Биточек куриный	90	10,74	13	4,41	191,7	1 308,02	62,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,32	6	38,62	284,6	998	25,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	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	
Итого за Обед		740	26,99	27	115,49	987,9		160,00
Обед								
	Суп "Детский"	250	6,09	7	20,51	257,7	1 180,01	47,00
	Биточек куриный	90	10,74	13	4,41	191,7	1 308,02	62,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,32	6	38,62	284,6	998	25,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	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	
Итого за Обед		740	26,99	27	115,49	987,9		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с яблоком	90	3,51	28	56,25	288	806,16	32,00
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	16,00
Итого за Полдник		290	4,87	29	72,25	376,1		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Суфле Рыбка (минтай)	100	10,17	10	9,85	220,3	1 197	52,00
	Рагу из овощей	150	6,34	4	37,87	218,5	516	15,00
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483	10,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897	3,00
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	3,00	
Итого за Ужин		480	21,4	16	94,32	646,4		83,00
Итого за день		2 020	85,89	99	370,57	2563,4		

Согласовано

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

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

Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 29 января 2026 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			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	10,9	26,82	198,2	1 284	47,00
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	15,71	148,3	810	35,00
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	10,00
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	56	976,04	36,00
Итого за Завтрак		540	15,49	15,9	67,49	482,3		128,00
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	10,9	26,82	198,2	1 284	47,00
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	15,71	148,3	810	35,00
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	10,00
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	56	976,04	36,00
Итого за Завтрак		540	15,49	15,9	67,49	482,3		128,00
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6	9,14	132,5	124	25,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	22,00
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	9	5,46	159,7	830,01	57,00
	Пюре картофельное	150	3,26	5	32,03	147	995	30,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	20,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897	3,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	3,00
Итого за Обед		750	24,19	25	103,47	709,3		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6	9,14	132,5	124	25,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	22,00
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	9	5,46	159,7	830,01	57,00
	Пюре картофельное	150	3,26	5	32,03	147	995	30,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	20,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897	3,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	3,00
Итого за Обед		750	24,19	25	103,47	709,3		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861	28,00
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390	20,00
Итого за Полдник		260	7,03	11	46,01	289,2		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Рагу 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	33,32	113,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Ужин		480	25,64	12	75,91	480,9		83,00
Итого за день		2 030	72,35	54	270,88	1872,7		

Согласовано

Зам.директора МАОУ "Гимназия № 41"

Н.С.Рыбакова



Утверждаю

Директор ООО "Социальное питание"

М.Б.Некрасова



Меню для обучающихся 7 - 11 лет на 30 января 2026 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			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	8	25,23	200,2	1 013	53,00
	Кекс ванильный с изюмом	60	9,88	8	23,72	171,7	450,19	60,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
Итого за Завтрак		500	17,89	17	81,61	540		128,00
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	8	25,23	200,2	1 013	53,00
	Кекс ванильный с изюмом	60	9,88	8	23,72	171,7	450,19	60,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693	10,00
Итого за Завтрак		500	17,89	17	81,61	540		128,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	20,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	22,00
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	5,00
	Филе куриное, тушеное в томатном	90	8,6	5	2,98	119	1229	67,00
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990	20,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	3,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897	3,00
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	20,00
Итого за Обед		760	26,59	24	116,34	792,9		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	20,00
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02	22,00
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	5,00
	Филе куриное, тушеное в томатном	90	8,6	5	2,98	119	1229	67,00
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990	20,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	3,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897	3,00
Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	20,00	
Итого за Обед		760	26,59	24	116,34	792,9		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871	33,00
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699	15,00
Итого за Полдник		290	7,55	7	259,6	192,5		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Фрикадельки мясные (без соуса)	90	12,19	16	13,48	251,9	471,05	48,00
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518	25,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828	5,00
Итого за Ужин		480	16,92	19	61,41	650,1		83,00
Итого за день		2 030	72,95	64	528,96	2175,5		