

Меню приготавливаемых блюд
для одноразового питания учащихся 1-4 классов
(из расчета 100 рублей за счет средств бюджета)
2025 учебный год (с 1 мая 2025 г.)
в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа	Салат из кукурузы консервированной	60	5	5	43	197	12
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Птица, тушеная в соусе с овощами	40/120/30	14	15	17	257	302
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		750	25	25	122	782	
Итого за день		750	25	25	122	782	

(лист 2)

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа	Салат из свеклы	60	1	4	6	63	33
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	40/50	15	8	4	146	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10	7	47	295	165
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		800	31	26	110	805	
Итого за день		800	31	26	110	805	

(лист 3)

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа	Икра морковная	60	1	4	7	69	54,01
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Рыба, тушеная с овощами	50/40	43	13	7	316	247
	Картофель отварной	150	3	5	25	198	318
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	55	28	102	940	
Итого за день		790	55	28	102	940	

(лист 4)

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	53	81
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Кнели куриные с рисом	90	16	20	6	268	312
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		890	26	34	104	889	
Итого за день		890	26	34	104	889	

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	5	60	36
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168	57
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Рис отварной	150	4	6	40	227	315
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		800	42	36	113	1062	
Итого за день		800	42	36	113	1062	

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа							
	Салат из горошка консервированного	60	3	3	5	59	10
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	35	203	317
	Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		800	31	32	94	787	
Итого за день		800	31	32	94	787	

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа							
	Огурец соленый	60	1		1	10	1 010
	Суп картофельный с крупой	250	3	3	19	112	80
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	35	28	96	918	
Итого за день		790	35	28	96	918	

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа							
	Икра морковная	60	1	4	7	69	54,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Жаркое по-домашнему (говядина)	40/150	19	7	8	384	276
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		750	25	16	75	770	
Итого за день		750	25	16	75	770	

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа	Икра кабачковая	60			3	14	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Биточки рубленные из птицы	90	14	14	9	220	306
	Рис отварной	150	4	6	40	227	315
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	24	23	113	763	
Итого за день		790	24	23	113	763	

Рацион: 100руб-нач.бюджет-Обед

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед Школа	Салат из свеклы	60	1	4	6	63	33
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	40/50	15	8	4	146	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10	7	47	295	165
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		890	34	25	130	938	
Итого за день		890	34	25	130	938	
Итого за период		8 050	328	273	1059	8654	
Среднее значение за период			32,8	27,3	105,9	865,4	

Составил:
Калькулятор

Золотарева Евгения Борисовна

шеф-повар

Барабанова Светлана Александровна

Утвердил
Директор

Гладышев Дмитрий Анатольевич

М.П.



Меню приготавливаемых блюд
 для двухразового питания учащихся 1-4 классов
 (из расчета 152 рублей в день на одного учащегося, в том числе: 100 рубль за счет
 средств бюджета, 52 рублей за счет родительской доплаты)
 на 2025 учебный год (с 1 мая 2025 г.)
 в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

Рацион: 152руб-начальная школа		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школы							
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	149	317
	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
		355	11	9	52	440	
Итого за Завтрак школы							
Обед Школа							
	Салат из кукурузы консервированной	40	3	3	29	131	12
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Птица, тушеная в соусе с овощами	60/150/30	18	19	21	324	302
	Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
		880	31	32	118	900	
Итого за Обед Школа							
Итого за день		1 235	42	41	170	1340	

(лист 2)

Рацион: 152руб-начальная школа		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша рисовая молочная	151/5/5	5	8	28	211	185,01
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	151	960
Итого за Завтрак школа		391	20	18	95	632	
Обед Школа							
	Салат из свеклы	60	1	4	6	63	33
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/50	17	8	5	162	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255	165
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	32	25	105	781	
Итого за день		1 181	52	43	200	1413	

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша пшенная молочная	150/5/5	7	9	31	234	185,03
	Печенье с сыром	35/15	11	8	23	208	2,04
	Чай с вареньем (школа)	200			14	56	5
Итого за Завтрак школа		410	18	17	68	498	
Обед Школа							
	Помидоры свежие	45			2	11	102
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Рыба отварная	90	39	2		177	242
	Картофель отварной	130	3	4	21	171	318
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		755	50	12	86	716	
Итого за день		1 165	68	29	154	1214	

(лист 4)

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	211	185
	Рогалик	50	4	4	26	154	1,07
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		410	10	12	64	413	
Обед Школа							
	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Кнели куриные с рисом	90	16	20	6	268	312
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		870	26	33	102	871	
Итого за день		1 280	36	45	166	1284	

(лист 5)

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	7	10	25	216	185,02
	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		405	14	16	51	507	
Обед Школа							
	Огурцы свежие (порциями)	45			1	6	101
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168	57
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Рис отварной	130	3	5	34	197	315
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Итого за Обед Школа	765	40	31	103	978	
Итого за день		1 170	54	47	154	1485	

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школы								
		Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
		Яйцо вареное	40	5	5		63	213
		Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школы			285	12	11	26	354	
Обед Школа								
		Салат из горошка консервированного	40	2	2	3	39	10
		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
		Птица тушеная	60/50	16	15	3	212	301
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
		Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
		Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
		Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа			880	33	33	97	856	
Итого за день			1 165	45	44	123	1210	

(лист 7)

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: 152руб-начальная школа		неделя: 2		день: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	211	185
	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270	2,02
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (Школа)	200	3	3	23	134	396,01
Итого за Завтрак школа		410	16	18	67	615	
Обед Школа							
	Огурцы свежие (порциями)	45			1	6	101
	Суп картофельный с мясом и крупой	250/15	9	5	19	154	80,01
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	40	30	96	956	
Итого за день		1 200	56	48	163	1571	

(лист 8)

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша "Дружба" молочная	150/5/5	4	6	26	175	185,04
	Печенье овсяное	35	7	4	23	158	1,13
	Чай с вареньем (школа)	200			14	56	5
Итого за Завтрак школа		395	11	10	63	389	
Обед Школа							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/150	20	7	9	404	276
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		740	26	15	74	767	
Итого за день		1 135	37	25	137	1156	

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	7	10	25	216	185,02
	Пирожок с вишней	70	6	5	36	215	1,06
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		430	13	15	72	479	
Обед Школа							
	Помидоры свежие	40			2	10	102
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Биточки рубленые из птицы	90	14	14	9	220	306
	Рис отварной	130	3	5	34	197	315
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		750	23	22	106	729	
Итого за день		1 180	36	37	178	1208	

(лист 10)

Рацион: 152руб-начальная школа

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Суп молочный с пшеном	150/5/5	5	5	14	125	94,01
	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		410	12	12	42	443	
Обед Школа							
	Салат из свеклы	40	1	2	4	42	33
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	19	9	5	178	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255	165
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		870	37	23	123	909	
Итого за день		1 280	49	35	165	1352	
Итого за период		11 991	475	394	1610	13233	
Среднее значение за период			47,5	39,4	161	1323,3	

Составил:
Калькулятор

Золотарева Евгения Борисовна

шеф-повар

Барабанова Светлана Александровна

Утвердил:
Директор

Гладышев Дмитрий Анатольевич

М.П.



Меню приготавливаемых блюд
 для двухразового питания учащихся 1-4 классов
 с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей из многодетных семей
 (из расчета 153 рублей в день на одного учащегося за счет средств бюджета)
 на 2025 учебный год (с 1 мая 2025 г.)
 в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	149	317
	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
	Итого за Завтрак школа	355	11	9	52	440	
Обед Школа	Салат из кукурузы консервированной	40	3	3	29	131	12
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Птица, тушенная в соусе с овощами	60/150/30	18	19	21	324	302
	Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
	Итого за Обед Школа	880	31	32	118	900	
Итого за день		1 235	42	41	170	1340	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша рисовая молочная	151/5/5	5	8	28	211	185,01
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	151	960
	Итого за Завтрак школа	391	20	18	95	632	
Обед Школа	Салат из свеклы	60	1	4	6	63	33
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/50	17	8	5	162	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255	165
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Итого за Обед Школа	790	32	25	105	781	
Итого за день		1 181	52	43	200	1413	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша пшеничная молочная	150/5/5	7	9	31	234	185,03
	Печенье с сыром	35/15	11	8	23	208	2,04
	Чай с вареньем (школа)	200			14	56	5
	Итого за Завтрак школа	410	18	17	68	498	
Обед Школа	Помидоры свежие	45			2	11	102
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Рыба отварная	90	39	2		177	242
	Картофель отварной	130	3	4	21	171	318
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Итого за Обед Школа	755	50	12	86	716	
Итого за день		1 165	68	29	154	1214	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	211	185
	Рогалик	50	4	4	26	154	1,07
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		410	10	12	64	413	
Обед Школа	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Кнели куриные с рисом	90	16	20	6	268	312
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		870	26	33	102	871	
Итого за день		1 280	36	45	166	1284	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	7	10	25	216	185,02
	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		405	14	16	51	507	
Обед Школа	Огурцы свежие (порциями)	45			1	6	101
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168	57
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Рис отварной	130	3	5	34	197	315
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		765	40	31	103	978	
Итого за день		1 170	54	47	154	1485	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Яйцо вареное	40	5	5		63	213
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		285	12	11	26	354	
Обед Школа	Салат из горошка консервированного	40	2	2	3	39	10
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
	Птица тушеная	60/50	16	15	3	212	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
	Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		880	33	33	97	856	
Итого за день		1 165	45	44	123	1210	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	211	185
	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270	2,02
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (Школа)	200	3	3	23	134	396,01
Итого за Завтрак школа		410	16	18	67	615	
Обед Школа	Огурцы свежие (порциями)	45			1	6	101
	Суп картофельный с мясом и крупой	250/15	9	5	19	154	80,01
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	40	30	96	956	
Итого за день		1 200	56	48	163	1571	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша "Дружба" молочная	150/5/5	4	6	26	175	185,04
	Печенье овсяное	35	7	4	23	158	1,13
	Чай с вареньем (школа)	200			14	56	5
Итого за Завтрак школа		395	11	10	63	389	
Обед Школа	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Жаркое под домашнему (говядина)	50/150	20	7	9	404	276
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		740	26	15	74	767	
Итого за день		1 135	37	25	137	1156	

Рацион: 153руб-ОВЗ/многодетные-начальная шк

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	7	10	25	216	185,02
	Пирожок с вишней	70	6	5	36	215	1,06
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		430	13	15	72	479	
Обед Школа	Помидоры свежие	40			2	10	102
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Биточки рубленые из птицы	90	14	14	9	220	306
	Рис отварной	130	3	5	34	197	315
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		750	23	22	106	729	
Итого за день		1 180	36	37	178	1208	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ								
		Суп молочный с пшеном	150/5/5	5	5	14	125	94,01
		Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270	2,02
		Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа			410	12	12	42	443	
Обед Школа								
		Салат из свеклы	40	1	2	4	42	33
		Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
		Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	19	9	5	178	277
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255	165
		Компот из свежих яблок	200			24	101	372
		Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
		Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа			870	37	23	123	909	
Итого за день			1 280	49	35	165	1352	
Итого за период			11 991	475	394	1610	13233	
Среднее значение за период				47,5	39,4	161	1323,3	

Составил:

Калькулятор

Золотарева Евгения Борисовна

шеф-повар

Барабанова Светлана Александровна

Утвердил

Директор

Гладышев Дмитрий Анатольевич

М.П.



Меню приготавливаемых блюд

из расчета 207 рублей в день на одного учащегося,
(100 рублей за счет средств бюджета и 107 рубля за счет родительской доплаты;

для детей с ОВЗ, детей-инвалидов, детей из многодетных семей
153 рубля за счет средств бюджета и 54 рубля за счет родительской доплаты,

для детей 1-9 классов, чьи родители участвуют / участвовали (погибли) в СВО,
207 рублей за счет средств бюджета)

на 2025 учебный год (с 1 марта 2025 г.) в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	149	317
	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		355	11	9	52	440	
Обед Школа							
	Салат из кукурузы консервированной	40	3	3	29	131	12
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Птица, тушеная в соусе с овощами	60/150/30	18	19	21	324	302
	Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		880	31	32	118	900	
Полдник шко							
	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	70/15	12	12	25	254	235
	Фрукт	100			10	77	847
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
Итого за Полдник школа		385	12	12	46	376	
Итого за день		1 620	54	53	216	1716	

(лист 2)

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школы							
	Каша рисовая молочная	151/5/5	5	8	28	211	185,01
	Пряники	30	12	7	40	270	1,12
	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	151	960
Итого за Завтрак школы		391	20	18	95	632	
Обед Школа							
	Салат из свеклы	40	1	2	4	42	33
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/50	17	8	5	162	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255	165
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		770	32	23	103	760	
Полдник школы							
	Ватрушка с творогом	100	9	7	51	307	1,04
	Фрукт	100			10	77	847
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
Итого за Полдник школы		400	9	7	72	429	
Итого за день		1 561	61	48	270	1821	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школы							
	Каша пшеничная молочная	150/5/5	7	9	31	234	185,03
	Печенье с сыром	35/15	11	8	23	208	2,04
	Чай с вареньем (школа)	200			14	56	5
Итого за Завтрак школы		410	18	17	68	498	
Обед Школа							
	Помидоры свежие	45			2	11	102
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Рыба отварная	90	39	2		177	242
	Картофель отварной	130	3	4	21	171	318
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		755	50	12	86	716	
Полдник школы							
	Бутерброд с пастой ореховой	30/30	2	4	10	159	6,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	213
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
Итого за Полдник школы		440	9	9	49	428	
Итого за день		1 605	77	38	203	1642	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	211	185
	Рогалик	50	4	4	26	154	1,07
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		410	10	12	64	413	
Обед Школа							
	Салат из капусты квашеной	40	1	2	3	35	81
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Кнели куриные с рисом	90	16	20	6	268	312
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа		870	26	33	102	871	
Полдник шко							
	Печенье с маслом и сыром	30/5/15	10	11	20	221	2,03
	Зефир в шоколаде	40			32	130	104
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
Итого за Полдник школа		390	10	11	73	473	
Итого за день		1 670	46	56	239	1757	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	7	10	25	216	185,02
	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа		405	14	16	51	507	
Обед Школа							
	Огурцы свежие (порциями)	45			1	6	101
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168	57
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Рис отварной	130	3	5	34	197	315
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Итого за Обед Школа	765	40	31	103	978	
Полдник шко							
	Коса слоеная с изюмом	100	8	7	46	276	1,03
	сок Тетра Пак	1	24	24	110	750	399,1
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Полдник школа		201	32	31	166	1103	
Итого за день		1 371	86	78	320	2588	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ								
		Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243	2,02
		Яйцо вареное	40	5	5		63	213
		Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школа			285	12	11	26	354	
Обед Школа								
		Салат из горошка консервированного	40	2	2	3	39	10
		Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3	7	11	118	67
		Птица тушеная	60/50	16	15	3	212	301
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176	317
		Сок натуральный	200	5	5	22	150	399
		Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
		Фрукт	100			10	77	847
Итого за Обед Школа			880	33	33	97	856	
Полдник шко								
		Запеканка из творога	80/15	15	13	15	240	237
		Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
		Фрукт	100			10	77	847
Итого за Полдник школа			395	15	13	36	362	
Итого за день			1 560	60	57	159	1572	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	211	185
	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270	2,02
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (Школа)	200	3	3	23	134	396,01
Итого за Завтрак школа		410	16	18	67	615	
Обед Школа							
	Огурцы свежие (порциями)	45			1	6	101
	Суп картофельный с мясом и крупой	250/15	9	5	19	154	80,01
	Шницель натуральный (свинина)	90	25	17	10	413	607
	Пюре картофельное	150	3	8	22	189	321
	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110	19
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		790	40	30	96	956	
Полдник шко							
	Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172	215
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
	Язык слоёный	50	4	4	26	154	1,05
Итого за Полдник школа		375	14	19	57	455	
Итого за день		1 575	70	67	220	2026	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Каша "Дружба" молочная	150/5/5	4	6	26	175	185,04
	Печенье овсяное	35	7	4	23	158	1,13
	Чай с вареньем (школа)	200			14	56	5
Итого за Завтрак школы		395	11	10	63	389	
Обед Школа							
	Икра морковная	40	1	3	5	46	54,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134	76
	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/150	20	7	9	404	276
	Компот из изюма	200			24	99	376
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
Итого за Обед Школа		740	26	15	74	767	
Полдник шко							
	Блины печеные	100	8	9	37	258	
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
Итого за Полдник школы		300	8	9	48	303	
Итого за день		1 435	45	34	185	1459	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школы	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	7	10	25	216	185,02
	Пирожок с вишней	70	6	5	36	215	1,06
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
	Итого за Завтрак школы	430	13	15	72	479	
Обед Школа	Помидоры свежие	40			2	10	102
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129	82
	Биточки рубленные из птицы	90	14	14	9	220	306
	Рис отварной	130	3	5	34	197	315
	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89	11
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Итого за Обед Школа	750	23	22	106	729	
Полдник школы	Бутерброд с повидлом	40/5/20	3	6	30	283	2
	Фрукт	100			10	77	847
	Чай с сахаром (школа)	200			11	45	392
Итого за Полдник школы		365	3	6	51	405	
Итого за день		1 545	39	43	229	1613	

Рацион: 207руб-ГПД

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак школ							
	Суп молочный с пшеном	150/5/5	5	5	14	125	94,01
	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270	2,02
	Чай с лимоном (школа)	200			11	48	393,1
Итого за Завтрак школы		410	12	12	42	443	
Обед Школа							
	Салат из свеклы	40	1	2	4	42	33
	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172	81
	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	19	9	5	178	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255	165
	Компот из свежих яблок	200			24	101	372
	Хлеб белый	40	2		18	84	1,19
	Фрукт	100			10	77	847
	Итого за Обед Школа	870	37	23	123	909	
Полдник школ							
	Улитка слоёная	90	8	7	46	276	1,08
	сок Тетра Пак	1	24	24	110	750	399,1
	Фрукт	100			10	77	847
Итого за Полдник школы		191	32	31	166	1103	
Итого за день		1 471	81	66	331	2455	
Итого за период		15 413	619	540	2372	18649	
Среднее значение за период			61,9	54	237,2	1864,9	

Составил:
Калькулятор

Золотарева Евгения Борисовна

шеф-повар

Барабанова Светлана Александровна

Утвердил
Директор

Гладышев Дмитрий Анатольевич

М.П.

