Утверждаю:
ИП Князева Юлия Юрьевна
Князева Ю.Ю.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № _____
_____

МЕНЮ
на 30 марта 2026 г.

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Салат из свежих помидоров 60г	22/2013	60	0,6	6,12	2,1	66	18,04
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15	74,64
3	Батон 45	111/2013	45	3	1,16	20,6	104,8	7,31
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			**21,59**	**34,17**	**45,85**	**575,35**	**105,97**
	Обед							
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	18,97
2	Рассольник домашний с курицей 250гр 132/2013 с рисом							34,10
3	Котлеты припущенные из птицы 90гр (грудка)	209/2013	90	14,16	16	9,63	239,25	61,52
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,45
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	2,44
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,62
	Итого за Обед			**20,89**	**30,64**	**59,41**	**598,61**	**154,14**
	Полдник							
1	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87	10,57
2	Пирожок печеный с капустой 75 г	343/2009	75	0,88	2,13	1,76	29,72	14,03
	Итого за Полдник			**1,56**	**2,13**	**22,77**	**76,59**	**24,60**
	Итого за день			**44,04**	**66,94**	**128,03**	**1 250,55**	**284,80**

Калькулятор

Заведующая производством _____

Утверждаю:
ИП Князева Юлия Юрьевна
_____ Князева Ю.Ю.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № _____
_____

МЕНЮ
на 31 марта 2026 г.

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17	23,62
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163	28,66
3	Хлеб 20г	109/2013	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,10
4	Мандарин	112/2013	1шт	0,75	0,3	11,25	57	35,56
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113	19,81
	Итого за Завтрак			**14,31**	**24,25**	**82,46**	**613,97**	**109,75**
	Обед							
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89	6,53
2	Суп с макаронными изделиями с птицей 250/25 147,487/2004	147,487/20	250/25	7,08	8,38	13,1	165,6	26,93
3	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50					83,73
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5	16,24
5	Хлеб 55г	109/2013	55	3,63	0,66	18,37	95,7	5,77
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3	2,44
7	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
	Итого за Обед			**18,26**	**22,27**	**115,15**	**745,1**	**149,25**
	Полдник							
1	Компот из кураги , 200 г	348/2015	200	0,78	0,04	27,63	114,8	11,48
2	Пирожок с яблоками 75гр		75					14,32
	Итого за Полдник			**0,78**	**0,04**	**27,63**	**114,8**	**25,80**
	Итого за день			**33,35**	**46,56**	**225,24**	**1 473,87**	**284,80**

Калькулятор

Заведующая производством _____

Утверждаю:
ИП Князева Юлия Юрьевна
Князева Ю.Ю.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № _____
_____

МЕНЮ
на 1 апреля 2026 г.

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24	51,55
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147	20,27
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
	Итого за Завтрак			**37,49**	**16,89**	**65,42**	**844,54**	**91,55**
	Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60г 18-2009	24/2015	60	0,58	3,64	2,02	42,42	16,75
2	Суп картофельный с крупой рисом и курицей 101/2015 250/25гр	101/2015	250/25	1,97	2,71	12,44	85,75	29,11
3	Жаркое по-домашнему 180 181-2009	181/2009	180	18,25	14,04	17,91	270,61	104,19
4	Хлеб 53	109/2013	53	3,49	0,63	17,76	92,22	5,56
5	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110	7,61
	Итого за Обед			**24,79**	**21,02**	**77,13**	**601**	**163,22**
	Полдник							
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63	13,88
	Итого за Полдник			**6,8**	**4,86**	**56,32**	**296,43**	**30,12**
	Итого за день			**69,08**	**42,77**	**198,87**	**1 741,97**	**284.80**

Калькулятор

Заведующая производством _____

Утверждаю:
ИП Князева Юлия Юрьевна
_____ Князева Ю.Ю.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № _____
_____

МЕНЮ
на 2 апреля 2026 г.

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6	97,69
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163	28,66
3	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4	1,05
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60	2,42
	Итого за Завтрак			**27,6**	**40,52**	**61,84**	**731**	**129,82**
	Обед							
1	Винегрет овощной 100 гр	1/2009	100	1,26	10,14	8,32	129,26	13,62
2	Суп картофельный с бобовыми 250г139/2004		250					12,42
3	Рыба , тушенная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143	74,19
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6	23,45
5	Хлеб 48г	109/2013	48	1,24	0,22	6,26	32,62	5,04
6	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,62
	Итого за Обед			**19,74**	**25,48**	**55,49**	**531,12**	**137,34**
	Полдник							
1	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61	4,93
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62	12,59
	Итого за Полдник			**5,9**	**4,86**	**51,32**	**272,62**	**17,52**
	Итого за день			**53,24**	**70,86**	**168,65**	**1 534,74**	**284.80**

Калькулятор

Заведующая производством _____

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № _____

_____

Утверждаю:
ИП Князева Юлия Юрьевна

_____ Князева Ю.Ю.

МЕНЮ
на 3 апреля 2026 г.

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак							
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2	25,77
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63	15,95
3	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94	32,41
4	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2	1,63
5	Какао с молоком 200гр	497/2013	200	5	4,4	31,7	184	20,36
	Итого за Завтрак			**16,91**	**21,75**	**81,8**	**593,4**	**96,12**
	Обед							
1	Салат из свежих огурцов 60г	17/2013	60	0,42	6,06	1,2	61,2	18,97
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и курицей	82/2015	250/25	6,78	19	11,11	159,6	31,92
3	Котлета Московская 90 гр,	270/2015	90	11,17	26,78	8,69	320,1	72,22
4	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9	13,75
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
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64	8,62
	Итого за Обед			**28,7**	**53,42**	**89,34**	**871,24**	**151,31**
	Полдник							
1	Сок разливной	389/2015	200	1		20,2	84,8	16,24
2	Ватрушка с творогом 75	359,330/20	60	12,25	2,94	44,63	253,86	21,14
	Итого за Полдник			**13,25**	**2,94**	**64,83**	**338,66**	**37,38**
	Итого за день			**58,86**	**78,11**	**235,97**	**1 803,3**	**284.80**

Калькулятор

Заведующая производством _____