Согласовано:
Директор МАОУ «Школа№5 им.И.О.Родобольского»

_____Л.А.Аяамбаева

Утверждаю:
Директор ООО « Комбинат питания»

_____ Н.А.Ситнова

(Приказ №39 от 01.09.26)

Примерное четырнадцатидневное меню для питания учащихся МАОУ «Школа№5 им.И.О.Родобольского» с 1 сентября 2026 г

(безмолочное)

Приложение № к контракту №____ от «__» ________

Примерное двухнедельное безмолочное (10 дней) меню для питания учащихся МБОУ «СОШ № 5»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Энргет. Ценность, Ккал	Витамины,мг. B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг
	1 Вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
	Каша рисовая безмолочная с растит маслом	200	5,98	11,92	42,51	303	0,08	0,18	1,31	129,51
№630,1994	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№1, 2004	Бутерброд с повидлом	40/10	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64
	Яйцо вареное	1шт	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
	Салат из свеж капусты	60	0,56	1,84	3,38	31,8	0,01	0,01	9,07	19,91
№135,2004	Суп из разных овощей (без сметаны)	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,23	39,66
№451,2004	Шницель мяс. с /с	90	15,55	15,47	19,42	278,4	0,05	0,11	2,92	39,92
№516,2004	Макароны отварные заправл растит маслом	150	5,32	4,89	35,48	210	0,09	0,03	0	29,61
	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	2 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл									

	Биточки мясные с/с	90	23,33	23,2	29,12	417,6	0,07	0,16	4,37	59,89
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25,88
	Булочка домашняя	100	7,03	13,15	57,8	377	0,12	0,04	0	17,03
№685,2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
№168,2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200\20	3,94	5,69	19,96	147	0,11	0,12	18,84	71,25
Таб 24,1996	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8
№56,2004	Голубцы любительские	90	4,93	13,83	7,77	219	0,02	0,02	20,06	30,79
	Картофель отварной с масл.растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86
	Компот из с/ф	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25

3 вариант

Горячее питание 1-4 классы

	возможностями 1-4								
	Котлета мясная	75	19,44	19,34	24,27	348	0,06	0,14	3,65	49,91
	Морковь отварная с масл.растит	80	0,94	8,06	5,18	96,8	0,04	0,05	3,6	39,66
№685,2004	Чай с сахаром	200/	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№2,2004	Бутерброд с джемом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64
	Хлеб ржаной,пшеничный	24	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4								
№110,2004	Борщ с капустой и картофелем,	200	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14
№461, 2004	Тефтели с\с	60/30	9,05	11,85	12,34	191	0,05	0,07	4,08	30,82
№512,2004	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	0	15,82
№701, 2004	Напиток из свежих фруктов (яблок)	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	4 вариант								
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы								
№337,2004	Яйцо вареное	1шт.	5,33	4,83	0,29	66	0,03	0,18	0	23,1

	Каша пшенная безмолочная	200	10,35	15,1	47,31	366	0,07	0,25	2,11	200 17
№692,2004	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,2
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
№132,2004	Рассольник Ленинградский	200	2,54	7,52	17,78	152	0,11	0,09	17,47	39,3 6
	Нарезка из св.помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4
№494,2004	Цыпленок запеченный	90	35,77	43,25	1,49	538	0,14	0,29	0,03	56,8 4
	Картофель отварной с масл. растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,8 6
№638,2004	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	5 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
	Биточек с/с	90	23,33	23,2	29,12	417,6	0,07	0,16	4,37	59,89

	Рис припущенный	150	3,67	4,81	37,17	211	0,04	0,03	0	15,[illegible] 2
	Чай с/с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,2
	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,6
	Хлеб ржаной	30	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
№135,2004	Суп овощной	200	5,71	11,65	12,36	178	0,11	0,11	24,2 3	39, 6
№ 16 2003	Салат из свеклы «Бурячок»	60	0,78	9,06	3,6	99,6	0,01	0,02	5,06	20, 9
№49,2003	Зразы Верх-Исетские с\с	90	26,86	30,44	9,9	418,8	0,1	0,26	3,46	18, 4
Стр246,2004	Каша гречневая рассыпчатая с масл раст	150	8,46	14,61	41,39	333	0,06	0,05	0	25, 8
ТТК КШСП	Напиток Виталайт	200	0	0	8,64	34	0,4	0,47	27,9	0,
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	6 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 классы									
Стр 246, сб2004	Каша ячневая безмолочная с масл раст	200	9,08	14,08	43,22	337	0,07	0,26	2,13	20 8

№630,1994	Чай с\с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
№3, 2004	Бутерброд с повидлом	30/30	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,64
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	Фрукт свежий	100	0,6	0	16,9	69	0	0	0,69	0,67
	обед учащиеся с ограниченными возможностями здоровья 1-4 класс									
	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	0,02	6	13,8
№140,2004	Суп картофельный с цыпленком макарон. изд.	200/30	5,54	6,18	20,94	164	0,14	0,08	16,5	25,5 2
№534,2004	Капуста тушеная с мясом	200	13,06	29,2	17,43	491	0,07	0,11	99,2 2	108, 7
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	0,03	0,02	0	16,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	7 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
	Каша манная безмолочная	200	7,38	11,84	40,75	301	0,1	0,18	1,28	131 96
	Напиток кофейный без молока	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120 3.

	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,6
	Хлеб ржаной	24	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 классы									
№17 2004	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13, 7
№139,2004	Суп картофельный с горохом	200	4,32	3,79	18,09	116	0,02	0,04	9,2	15, 5
	Котлета рыбная	90	20,03	13,39	14,38	257,4	0,02	0	0	3,9
	Картофель отварной с масл растит	150	3,24	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,8 1	52, 6
	Компот из св.фруктов	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	8 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл.									
	Яйцо вареное	1	**5,33**	**4,83**	**0,29**	**66**	**0,03**	**0,18**	**0**	**23,1**
	Свекла тушеная	150	2,03	15,12	12,15	192	0,03	0,06	13,5	55,4 7
	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,25
	Булочка Дорожная	100	6,96	14,72	56,96	388	0,1	0,04	0	16,4

										2
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/40	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
	Салат из огурцов консервированных	60	0,52	3,05	1,6	37,2	0,02	0,01	3,33	13, 7
№138,2004	Суп картофельный с рыбой с крупой	200	5,35	4,44	17,43	134	0,11	0,06	16,5	25,
№496,2004	Котлета из курицы с/с	90	9,3	14,03	9,18	199	0,04	0,07	1,12	12, 1
	Картофель отварной с масл растит	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,8 1	52, 6
№1047,1982	Напиток из шиповника	200	0	0	23,95	91	0	0	0	0,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,2
	9 Вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
	Каша безмолочная пшённая	200/10	10,35	15,1	47,31	366	0,07	0,25	2,11	20 1
	Чай с /с	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,01	0,1	5,
№3,2004	Бутерброд с повидлом	40/40	0,15	0	20,85	80	0	0,01	0,05	3,
	Фрукт свежий	100								

	обед учащиеся с ограниченными возможностями 1-4									
	Борщ из св. капусты	200	1,7	5,82	10,94	101,6	0,06	0,06	16,59	43,14
Таб. 24 ,1996	Нарезка из помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4
	Жаркое по-домашнему	250	13	33,27	31,41	589	0,22	0,14	41,87	26,76
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,96	123	0,02	0,04	0,8	32,4
	Хлеб ржаной/пшеничный	36/60	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	10 вариант									
	завтрак учащиеся с ограниченными возможностями 1-4 кл									
Стр.246,2004	Каша ячневая безмолочная с масл растит	**200**	**9,08**	**14,08**	**43,22**	**337**	**0,07**	**0,26**	**2,13**	**201,8**
№337,2004	Яйцо вареное	**1 шт**	**5,33**	4,83	**0,29**	**66**	**0,03**	**0,18**	**0**	**23,1**
№692,2004	Напиток кофейный без молока	**200**	3,8	3,7	20,17	121	0,04	0,15	1,3	120,3
	Хлеб ржаной	24\45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25
	обед учащиеся с ограниченными									

	возможностями 1-4									
№131,2004	Рассольник по-домашнему	**200**	**1,96**	**6,27**	**12,23**	**114,7**	**0,09**	**0,06**	**21,05**	**33,97**
Таб.24,1996	Нарезка из св. помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	15	8,4
	Рыба припущенная с овощами	90	18,59	7,45	2,75	152	0	0,01	1,52	13,29
	Картофель отварной	150	*3,24*	5,6	21,95	154,5	0,16	0,14	25,81	52,86
№631,2004	Компот из св.яблок	200	0,05	0,05	25,18	97	0	0	2,06	2,48
	Хлеб ржаной/пшеничный	24/45	2,76	0,29	17,62	86	0,04	0,01	0	7,25

Соотношение БЖУ 1 1 4 Ср. Ккал

1 1,2 4,2

При разработке ТТК использовались сборники рецептур:
1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.г. Москва, 1996

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. Г. Екатеринбург. 2003г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной 2004г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830098

Владелец Адамбаева Людмила Анатольевна

Действителен С 06.11.2025 по 06.11.2026