



ОМС-Лечебное питание

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

А. Ф. Поповникова

2025

Примерное диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Первая неделя

понедельник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	90
305/2015	3,64	4,30	36,67	200	Рис припущенный с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,28	42,83	98,34	914	Итого	770

вторник-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
67/2015	0,84	6,02	4,37	75	Винегрет овощной 60 (СОШ_2018)	60
129/1996	1,95	5,80	13,73	109	Рассольник ленинградский без сметаны	200
226/2017	15,10	7,98	0,75	135	Рыба отварная	90
310/2015	2,86	4,32	23,01	142	Картофель отварной с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	22,50	24,45	65,49	567	Итого	750

среда-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,54	4,84	8,13	83	Икра морковная	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200
228/2017	11,14	6,34	2,57	112	Рыба, припущенная	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	19,95	23,24	85,18	625	Итого	750

четверг-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
70/2015	0,48	0,06	1,02	6	Овощи натуральные соленные (огурец)	60
263/2015	10,01	25,77	14,74	324	Рагу из свинины без т.пасты	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	12,24	26,16	39,39	436	Итого	450

пятница-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,54	0,09	1,71	10	Овощи натуральные свежие (помидор/огурец) 30/30	60
120/1996	1,63	5,64	7,63	82	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200
226/2017	15,10	7,98	0,75	135	Рыба отварная	90
257, табл. 4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,24	26,64	69,10	605	Итого	740

суббота-1

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
78/2004	1,63	4,84	8,94	86	Икра свекольная	60
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	90
465/1996	3,81	6,11	40,01	230	Рис отварной с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,93	43,75	72,58	791	Итого	550

Вторая неделя

понедельник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
79/2004	0,83	3,05	4,94	50	Икра овощная закусочная	60
138/1996	7,73	5,67	36,90	232	Суп картофельный с бобовыми с гречками 200/20	220
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	90
305/2015	3,64	4,30	36,67	200	Рис припущенный с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	33,69	45,82	102,14	957	Итого	770

вторник-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,42	0,06	1,14	7	Овощи натуральные свежие (огурец)	60
110/1996	1,71	5,62	10,84	94	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200
309/1996	8,55	4,63	4,05	92	Горбуша, тушеная с овощами	90
310/2015	2,86	4,32	23,01	142	Картофель отварной с маслом сливочным 150/10	160
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	15,29	14,96	62,67	441	Итого	750

среда-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
54-223/2018	0,78	5,28	5,10	72	Маринад овощной со свеклой	60
132/1996	1,61	5,69	9,12	88	Суп из овощей без сметаны	200
228/2017	11,14	6,34	2,57	112	Рыба, припущенная	90
126/2017	3,10	6,99	20,84	167	Картофель отварной с луком	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	18,38	24,63	61,26	545	Итого	740

четверг-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
71/2015	0,66	0,12	2,28	13	Овощи натуральные свежие (помидор)	60
228/2017	15,10	7,98	0,75	135	Рыба отварная	90
257, табл. 4/271	7,22	12,60	35,38	272	Каша гречневая рассыпчатая	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	24,73	21,03	62,04	526	Итого	540

пятница-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
39/2016	0,9	3,12	6	56	Салат картофельный с капустой квашеной 60	60
265/2015	12,62	28,17	25,89	408	Плов (свинина)	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	15,27	31,62	55,52	570	Итого	450

суббота-2

Обед 1-4 класс

№ сб-ка рецептур	Пищев. ве-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход
	Белки	Жиры	Уг-ды			
57/2016	0,72	2,84	4,62	47	Икра кабачковая (покупная) 60 (СОШ_2018)	60
241/2017	19,74	32,47		369	Мясо (свинина) отварное	90
482/1996	3,83	5,44	16,28	132	Капуста тушеная	150
628/1996	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215
покупное/	1,65	0,30	8,35	44	Хлеб ржаной	25
	26,04	41,08	44,53	654	Итого	540

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий группой объектов

Ф.Половникова

01.09.2025

Примерное 2-х недельное цикличное меню АПП №2 Завтрак с 11 кл. за родительские ср-ва

Первая неделя

понедельник-1

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
23	2,30	2,90		38	Сыр порциями	10	80,00
284	11,07	15,40	2,04	191	Омлет натуральный	110	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	17,42	18,83	41,47	409	Итого	385	

15%

вторник-1

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
22	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10	80,00
175	6,12	12,22	33,76	270	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 200/10	210	
629	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	
424	4,53	6,70	30,44	198	Булочка Домашняя	50	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	14,81	27,70	103,92	725	Итого	542	

27%

среда-1

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
338	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко	100	80,00
182	7,31	10,98	39,20	286	Каша жидкая молочная ячневая с маслом 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	11,76	11,91	88,43	513	Итого	575	

19%

четверг-1

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
23	2,30	2,90		38	Сыр порциями	10	80,00
257	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	12,38	15,32	82,76	523	Итого	485	

19%

пятница-1

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
22	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10	80,00
223/2015	18,21	15,42	22,16	300	Запеканка из творога с молоком сгущенным 100/10	110	
629	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	22,37	24,20	61,88	557	Итого	392	

20%

суббота-1

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вв-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
338	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко 100	100	80,00
257	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный 50	50	
	13,15	14,03	93,25	557	Итого	575	

20%

17%

Вторая неделя

понедельник-2

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
22	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10	80,00
284	11,07	15,40	2,04	191	Омлет натуральный	110	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	15,17	24,18	41,55	446	Итого	385	

16%

вторник-2

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
338	0,40	0,40	9,80	47	Яблоко	100	80,00
257	6,03	11,89	43,33	305	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	10,48	12,82	92,56	532	Итого	575	

20%

среда-2

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
324	6,35	5,75	0,35	79	Яйцо вареное 1 шт.	50	80,00
257	8,70	13,10	44,02	330	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	19,10	19,38	83,80	589	Итого	525	

25%

четверг-2

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
22	0,05	8,25	0,08	75	Масло сливочное	10	80,00
257	6,14	11,76	31,76	262	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	10,24	20,54	71,27	517	Итого	485	

19%

пятница-2

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
2/2015	1,74	2,82	20,24	114	Бутерброд с повидлом	40	80,00
254/2016	17,08	23,24	0,07	277	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным 120/10	130	
629	0,16	0,03	15,49	64	Чай с сахаром с лимоном 200/15/7	222	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	22,93	26,59	59,95	573	Итого	442	

21%

суббота-2

Абонемент платного питания №2

№ сб-ка рецептур	Пищев.вещ-ва			Энергетич. Ценность	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
	Белки	Жиры	Уг-ды				
23	2,30	2,90		38	Сыр порциями	10	80,00
257	7,79	14,18	32,81	309	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/10	210	
628	0,10	0,03	15,28	62	Чай с сахаром 200/15	215	
покупное	3,95	0,50	24,15	118	Батон витаминизированный	50	
	14,14	17,61	72,24	527	Итого	485	

19%

17%