

Согласовано:

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №1



Е.В. Бажина

Директор МАОУ СОШ №2



Н.И. Козлова

Директор Банниковская СОШ



А.Ю. Шалягин

ИП Колмакова О.М.

Колмакова
Олеся
Михайловна

ПРИМЕРНОЕ 12 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак 2 комплекс)

для горячего питания обучающихся
МАОУ Абатская СОШ №1
МАОУ Абатская СОШ №2
МАОУ Банниковская СОШ
и их филиалы
под стоимость 107 руб. 70 коп. ежедневно

с 1 сентября 2025 года

Разработано на основании рекомендованного примерного
12-ти дневного меню №12-ШК-30/3590-20/119
от 10 августа 2022 для питания обучающихся
(разработчик АУ ТО "ЦТК")

1 день

Утверждаю _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			450	16,3	16,6	63,1	467,2	
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.) №410-2013, Пермь			100	10,8	10,9	5,4	162,9	69,8
Фарш куринный	65	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь	29	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая №510-2004			150	4,3	5,1	24,3	160	27,8
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с сахаром №58-2013, Пермь			200	0,1	0,0	12,6	51	3,9
чай-заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

2 день

Утверждаю

Михайлова

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			530	17,0	22,0	85,0	606,0	
Винегрет овощной №71-2004			80	1,0	4,0	6,7	67	17,97
картофель	27	20						
масса отварного картофеля		18						
свекла	25	20						
масса отварной свеклы		18						
морковь	17,5	14						
масса отварной моркови		12						
огурцы соленые (без уксуса)	22	12						
капуста свежая	17	12						
лук репчатый	6	5						
масло растительное	4	4						
Гуляш №152-2004			100	11,0	14,3	5,5	195	61,73
свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	3,4	3,1	36,8	189	15,00
макаронные изделия	54	54						
масло сливочное	4	4						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

3 день

Утверждаю _____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			450	14,0	14,9	70,6	472,7	
Мясо, тушеное с картофелем №54-9м-2020,2021, Новосибирск			250	12,7	14,3	34,7	318	89,25
свинина мясная	87	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6	6						
картофель	128	96						
морковь	55	44						
томатная паста	1	1						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон и вода питьевая	50	50						
Напиток из плодов шиповника №705-2004			200	0,2	0,0	15,1	61	12,15
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

4 день

Утверждаю

Колмакова

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			440	19,7	18,9	68,2	521,5	
Курица запеченная №494-2004			90	13,8	13,0	0,0	172	72,1
грудка куриная на кости	141	134						
сметана	5	5						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			150	4,3	5,1	24,3	160	17,62
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Компот из яблок №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	11,7
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

5 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			520	18,7	18,9	87,7	595,7	
Салат витаминный №2-2013, Пермь			80	0,9	4,0	4,7	58	15,70
капуста свежая белокачанная	73	58						
масса капусты, стертой с солью		37						
морковь	28	22						
яблоки свежие, очищенные от кожицы с удаленной сердцевинной	29	22						
сахар	1,2	1,2						
лимонная кислота	0,08	0,08						
вода для разведения лимонной кислоты	4	4						
масло растительное	4	4						
Рыба запечённая №310-1996			90	13,1	10,5	2,8	158	44,20
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	136	101						
сухари пшеничные	3	3						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный №512-2004			150	3,1	3,8	25,4	148	17,00
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте №518-2013, Пермь			200	0,5	0,0	34,0	138	24,50
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

6 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			440	13,9	21,3	70,3	528,1	
Котлеты, биточки из мяса №451-2004			90	11,2	11,3	14,2	203	65,50
фарш промышленного производства	70	70						
Хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Овощи тушеные №225-2004			150	1,3	9,2	13,8	143	26
морковь	65	52						
картофель	117	88						
капуста белокочанная свежая	100	80						
масло растительное	10	10						
вода питьевая	46	46						
Кисель №505-2013, Пермь			200	0,3	0,2	21,5	89,0	10,0
кисель концентрированный	25,2	25,2						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

7 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			450	18,0	9,3	70,8	437,0	
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			100	13,2	5,1	18,1	171	64,58
минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	16	16						
яйцо куриное	6	6						
лук репчатый	5	4						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	5	5						
Пюре картофельное №520-2004			150	3,3	3,6	22,3	135	31,4
картофель	170	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013, Пермь			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

8 день

Утверждаю

Олеся

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			450	17,0	20,0	69,3	524,8	
Гуляш №152-2004, Пермь			100	11,0	14,3	5,5	195	61,73
свинина мясная	69	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			150	4,3	5,1	24,3	160	17,62
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Компот из кураги №638-2004			200	0,6	0,0	18,7	77	22,05
курага	20	20						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

9 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			445	16,5	19,8	80,5	564,4	
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом №498-2004			90/5	11,4	15,2	11,2	227	72,70
фарш куринный промышленного производства	60	60						
хлеб пшеничный	17	17						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	6,5	6,5						
молоко питьевое	18	18						
мука пшеничная	5,5	5,5						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Рис припущенный №512-2004			150	3,1	3,8	25,4	148	17,00
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Компот из яблок №507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2	11,7
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

10 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			450	10,7	15,4	77,6	492,0	
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина) №390-2013, Пермь			100	6,1	11,7	7,4	159	82,50
фарш говяжий	40	40						
крупа рисовая	8	8						
вода питьевая	15	15						
масса готового рассыпчатого риса		20						
лук репчатый	23	19						
масло сливочное	2	2						
масса прогретого с маслом лука		9						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых изделий		60						
соус сметанный		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	3,4	3,1	36,8	189	15,00
макаронные изделия	54	54						
масло сливочное	4	4						
Чай с сахаром №58-2013, Пермь			200	0,1	0,0	12,6	51	3,90
сахар	12	12						
чай-заварка	1	1						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

11 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			520	15,5	17,4	82,9	550,5	
Салат из капусты белокачанной №54-10з-2020,2021, новосибирск			80	0,8	4,0	5,1	60	19,55
капуста белокачанная (стертая с солью)	129	65						
морковь	10	8						
лук репчатый (бланшированный)	9,5	8						
лимон (для сока)	10	4						
масло растительное	4	4						
сахар	0,8	0,8						
Плов из птицы №406-2013, Пермь			240	13,1	12,8	41,8	335	75,15
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	123	84						
или филе куриное или индейки	89	84						
масса тушеной птицы (мякоть)		60						
крупа рисовая	61	61						
морковь	53	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013, Пермь			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

12 день

Утверждаю



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			440	16,7	17,0	74,8	518,4	
Шницель из мяса №451-2004			90	11,2	11,3	14,2	203	77,80
фарш промышленного производства	70	70						
Хлеб пшеничный	16	16						
молоко питьевое	8	8						
лук репчатый	9,5	8						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			150	4,3	5,1	24,3	160	17,62
крупка гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	6	6						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	15,5	62	5,98
чай -заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	6	6						
Хлеб пшеничный			30	0,6	0,3	13,2	59	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

Документ подписан на ЭП "РТС-тендер"

Номер договора: 2025.195259

Исполнитель:

Дата подписания: 14.08.2025 12:54 (МСК)
Организация: ИП КОЛМАКОВА ОЛЕСЯ МИХАЙЛОВНА
ФИО: КОЛМАКОВА ОЛЕСЯ МИХАЙЛОВНА
Должность:
Сертификат ЭП
действителен с: 30.07.2025 07:42 (МСК)
действителен до: 30.10.2026 07:52 (МСК)
Серийный номер сертификата ЭП: 023D4250002AB37C92420EA6DD3F016695

Заказчик:

Дата подписания: 26.08.2025 07:07 (МСК)
Организация: МАОУ Банниковская средняя общеобразовательная школа
ФИО: Шалягин Андрей Юрьевич
Должность: Директор
Сертификат ЭП
действителен с: 01.04.2025 08:21 (МСК)
действителен до: 25.06.2026 08:21 (МСК)
Серийный номер сертификата ЭП: 00AA77EE0DE3F176DCD57B880CF655BDDC