Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1

_____ Е.В. Бажина

Директор МАОУ СОШ №2

_____ Н.И. Козлова

Директор Банниковская СОШ

_____ А.А. Сливка

Утверждаю

_____ ИП Колмакова О.М.

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
Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

с 5 ноября 2026 года

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***	***16,4***	***16,7***	***61,2***	***459,2***	
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 до 01.01. -20%	29	23						
с 01.01. -25%	31	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**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

2 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***600***	***11,0***	***9,2***	***104,6***	***543,9***	
Макаронные изделия, запеченные с сыром №296-2013, Пермь			**200**	**9,2**	**8,5**	**45,8**	**297**	**71,40**
макаронные изделия	75	75						
масло сливочное	5	5						
масса отварных макарон		215						
сыр	6,6	6						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай-заварка	0,8	0,8						
лимон	6	5						
сахар	12	12						
Сок в индивидуальной упаковке			**200**	**0,5**	**0,0**	**26,4**	**108**	**24,50**
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**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***	***14,1***	***15,0***	***68,7***	***464,7***	
Мясо, тушеное с картофелем №54-9м-2020,2021, Новосибирск			**250**	**12,7**	**14,3**	**34,7**	**318**	**89,25**
свинина мясная	87	74						
или филе грудки без кожи	79	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6	6						
картофель 01.09.-31.10.-25%	128	96						
01.11.-31.12.-30%	137	96						
01.01.-29.03.-35%	148	96						
01.03.-40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01.-25%	59	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**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

4 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***440***	***19,8***	***18,8***	***58,4***	***481***	
Курица запеченная №494-2004			**90**	**13,8**	**13,0**	**0,0**	**172**	**77,1**
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 смеси сухофруктов №508-2013			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63,0**	**6,7**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

5 день

Утверждаю Колмакова Олеся Михайловна

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эн, ккал	
ЗАВТРАК			***440***	***17,9***	***15,0***	***81,1***	***529,3***	
Рыба запечённая №310-1996			**90**	**13,1**	**10,5**	**2,8**	**158**	**59,90**
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	43						
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**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**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					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			***440***	***14,0***	***21,4***	***68,4***	***520,5***	
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 до 01.01-20%	65	52						
с 01.01. -25%	69	52						
картофель 01.09.-31.10. -25%	117	88						
01.11.-31.12.-30%	126	88						
01.01.-29.02. - 35%	136	88						
01.03. - 40%	147	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**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**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- 01.09.-31.10. -25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01.-29.02.-35%	197	128						
01.03.-40%	214	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 _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	эц, ккал	
ЗАВТРАК			***450***	***15,7***	***18,1***	***74,7***	***522,4***	
Гуляш №152-2004, Пермь			**100**	**11,0**	**14,3**	**5,5**	**195**	**80,90**
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	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						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай-заварка	0,8	0,8						
лимон	6	5						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

9 день

Утверждаю Михайловна

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, Руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***475***	***16,5***	***23,4***	***72,6***	***591,3***	
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом №498-2004			**120/5**	**18,2**	**18,9**	**13,1**	**295**	**77,70**
фарш куринный промышленного производства	81	81						
хлеб пшеничный	22	22						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	8	8						
молоко питьевое	24	24						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	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						
Компот из сухофруктов №508-2013			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63,0**	**6,7**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**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	Углев.	Ккал	
ЗАВТРАК			***450***	***10,8***	***15,5***	***75,7***	***483,7***	
"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	0,8	0,8						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**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	Углеводы, г	Ккал, ккал	
ЗАВТРАК			***445***	***16,3***	***14,2***	***66,6***	***459,0***	
Бутерброд с сыром №3-2004			**30/15**	**6,3**	**4,1**	**14,9**	**122**	**35,70**
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	16	15						
Каша рисовая жидкая №311-2004			**200**	**6,4**	**7,2**	**27,0**	**198**	**48,90**
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	**3**	**3**						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**19,30**
кофейный напиток	6	6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,4**	**0,2**	**8,8**	**38**	**3,80**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

12 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.ценность, ккал	
ЗАВТРАК			***440***	***17,1***	***18,2***	***60,6***	***472,5***	
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						
Капуста тушеная №423-2013			**150**	**4,6**	**6,2**	**14,0**	**130**	**17,62**
капуста белокачанная свежая	198	158						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01. -25%	32	24						
томатная паста	3	3						
лук репчатый	11,9	10						
масло растительное	6	6						
мука пшеничная	1,8	1,8						
сахар	0,3	0,3						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай -заварка	0,8	0,8						
сахар	12	12						
лимон	6	6						
Хлеб пшеничный			**30**	**0,7**	**0,4**	**11,3**	**51**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,22***

Повар _____