

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель
Центра образования «Константиновский» МОУ
«Образовательный комплекс» «Открытие»

Чепурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 08 декабря 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша «Дружба»	200	26-95	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	15-87	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Фрукты свежие	100	22-97	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
5	Чай с сахаром	100	1-92	0,2	0	26,8	67,1	54-2гн
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	83-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	60	6-51	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	200	13-94	4,74	5,8	13,62	128,2	54-3с
3	Гуляш из говядины	90	36-89	14,9	14,41	3,52	187,5	54-2м
4	Рис припущенный	150	17-52	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	790	83-00	29,54	26,01	99,84	740,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,89	50,36	160,54	1254,4	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель
Центра образования «Константиновский» МОУ
«Образовательный комплекс» «Открытие»

Чепурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 09 декабря 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	150	52-33	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-80	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-17	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	500	83-00	34	15,45	70,55	517,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
2	Свекольник со сметаной	200	14-69	1,8	4,28	10,65	88,3	54-18с
3	Биточек из курицы , соус красный основной	75/20	33-65	15	3,7	12	140,6	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
5	Напиток витаминизированный Витошка	200	11-20	0	0	6	4	пром.
6	Хлеб ржаной	30	1-74	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	795	83-00	29,5	13,88	104,46	643,6	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,5	29,33	175,0	1161,2	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель
Центра образования «Константиновский» МОУ
«Образовательный комплекс» «Открытие»

Чепурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 10 декабря 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
2	Гуляш мясной из свинины	90	36-89	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Фрукты свежие (банан)	100	25-40	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	83-00	30,85	20,58	106,08	730,91	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	60	6-51	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
2	Суп гороховый	200	11-81	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	200	53-62	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	6-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
5	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	750	83-00	38,28	11,8	95,48	644,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,13	32,38	201,56	1375,31	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:
Заместитель директора - руководитель
Центра образования «Константиновский» МОУ
«Образовательный комплекс» «Открытие»
Чепурна Е.П.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.

Меню

От 11 декабря 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	12-99	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	30-31	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	12-80	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-49	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-49	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	83-00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	60	3-95	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	12-02	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
3	Котлета рыбная (минтай)	100	39-74	12,8	4,1	6,1	112,3	54-3р
4	Картофельное пюре	150	20-81	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-98	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-50	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	800	83-00	27,32	18,5	82,42	609,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,85	41,39	163,94	1248,68	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:

Заместитель директора - руководитель
Центра образования «Константиновский» МОУ
«Образовательный комплекс» «Открытие»
Чепурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.

Меню

От 12 декабря 2025 г.

возрастная категория от 7-11 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Блины с джемом	170	32-53	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	25-59	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	22-96	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	595	83=00	17,8	20,7	130,3	716,7	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из белокочанной капусты	60	8-94	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	16-01	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	35-67	15	3,7	11,3	140,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-30	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-94	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	2-22	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	795	83-00	35,9	19,8	118	798,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,7	40,5	248,3	1514,9	

Зав.производством

Кавина И.П.