

Согласовано:

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

Чепурная И.П.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 10 ноября 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
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	Чай с сахаром	200	1-92	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	22-97	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:	575	83-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	5-61	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-94	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш из говядины	100	36-89	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
4	Рис припущенный	180	17-52	3,6	4,9	35,7	200,8	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:	920	83-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

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 ноября 2025 г

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Запеканка из творога	200	52-33	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1т
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:	550	83-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке	60	6-51	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
2	Свекольник со сметаной	250	14-69	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы , соус красный основной	85/20	33-65	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	12-99	5,5	4,9	33,4	200,7	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:	885	83-00	31,1	14,4	106,6	664,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	30,2	177,87	1192,1	

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 ноября 2025 г.

возрастная категория от 12-18 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)	100	6-51	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп гороховый	250	11-81	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	53-62	25,42	6,35	18,04	231,3	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:	890	83-00	39,12	12,05	96,49	654,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,97	32,63	202,57	1385,06	

Зав.производством

Кавина И.П.

Согласовано:

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



Щепурна Е.П.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Архиповский М.В.

Меню

От 13 ноября 2025 г.

возрастная категория от 12-18 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	100	3-95	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	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	180	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:	920	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 И.В.

Меню

От 14 ноября 2025 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	32-53	12,03	10,8	74,35	442,6	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:	625	83-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из белокочанной капусты	100	8-94	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16-01	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	35-67	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-30	8,46	6,42	36,72	238,3	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:	925	83-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

Кавина И.П.