



Согласовано
Начальник МКУ Отдела образования
О.Н. Никитюк

Утверждено
Директор ООО «КДП «Радуга»
Л.Л. Галиахметова
Завтрак 516,8-714 ккал
Обед 775,2-999,6 ккал

Меню для учащихся: Многолетние старшие классы (5-11 кл) в образовательных организациях города и района. Ноябрь 2025 г
1 смена - Завтрак 78,02
2 смена - Обед 90,02 (СОШ 3,5,10)

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		191	Каша овсяная молочная жидкая	200	20	190	4,3	5,8	29,8
		3	Какао с молоком	200	15	172	3,6	3,3	13,7
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
			Итого		55	636	14,3	13,4	93,2
Обед		64	Суп картофельный с лапшой домашней	250	25	110	2,87	2,75	17,87
		104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	90	128,8	8,4	6,02	10,12
		227	Макаронные изделия отварные 180/5	200	20	235,2	6,6	5,04	39,96
		309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	10	89	0,9	0,05	20,6
		1.1	Хлеб пшеничный	50	5	130	4	0,05	27,5
		6	Хлеб ржаной-пшеничный	50	5	115,2	3,1	0,54	19,44
			Итого		150	719,2	21,87	13,86	98,45
Прием пищи	Раздел								06.11.2025
Завтрак		№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		140	Плов из куриного филе	200	40	473	21	27	35,8
		298	Чай с сахаром	200	10	25	0,1	0,03	9,1
		4	Кондитерское изделие	55	15	144	2,4	4,25	22,2
		5	Хлеб пшеничный	50	5	103,95	3,37	0,45	21,6
Обед			Итого		55	745,95	4	4	88,7
		60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	25	98,75	11,75	5,12	11,75
		85	Рыбные биточки в томатном соусе 60/40	100	70	267	12,5	9,2	39,2
		183	Каша гречневая рассыпчатая 150/5	200	25	224	8,4	5,4	34,6