"УТВЕРЖДАЮ":
Директор ООО "Общественное питание" города Татарска
_____ Е.В. Ларионова
_____ 2026 г.

"СОГЛАСОВАНО":
Директор МБОУ "СОШ № 3 "
_____
_____ 2026 г.

Организация: ООО "Общественное питание" города Татарска
Перспективное меню и пищевая ценность блюд обучающихся 5-11 класс 2026-2027
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал.	Сумма, руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	23,10
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,25
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,31
	Итого за Завтрак	540	19,1	22,2	92,8	646,7	90,70
	Итого за день	540	19,1	22,2	92,8	646,7	90,70
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	160	6,2	7,6	28,2	206,2	23,64
54-2т	Запеканка из творога с морковью	130	13,5	7,9	19,6	203,7	56,35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	5,93
	Итого за Завтрак	550	22,3	15,7	84,9	571	90,70
	Итого за день	550	22,3	15,7	84,9	571	90,70
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	20,73
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,61
	Итого за Завтрак	520	21,8	11,3	77,9	499,3	90,70
	Итого за день	520	21,8	11,3	77,9	499,3	90,70
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	17,16
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	23,14
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,87
	Итого за Завтрак	565	14,3	12,6	63,9	426	90,70
	Итого за день	565	14,3	12,6	63,9	426	90,70

	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95
-21г	Горошница	160	15,4	1,4	36	218,5	8,18
-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,34
-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
ром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,71
	Итого за Завтрак	550	36,9	13,1	68	538,4	90,70
	Итого за день	550	36,9	13,1	68	538,4	90,70
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00
-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	48,17
-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,73
ром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	6,75
	Итого за Завтрак	550	20,5	20,6	101,5	672	90,70
	Итого за день	550	20,5	20,6	101,5	672	90,70
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
-11г	Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	35,22
-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
-2соус	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78
-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
ром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	7,23
	Итого за Завтрак	560	18,7	16,2	66,1	484,8	90,70
	Итого за день	560	18,7	16,2	66,1	484,8	90,70
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9	71,81
-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
ром.	Хлеб пшеничный	60	1,5	0,2	9,8	46,9	0,71
	Итого за Завтрак	500	25	20,8	54,5	505,8	90,70
	Итого за день	500	25	20,8	54,5	505,8	90,70
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9,9	13	39,4	313,8	35,68
-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
ром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
ром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,19
	Итого за Завтрак	590	16,9	14,8	81,4	525,8	90,70
	Итого за день	590	16,9	14,8	81,4	525,8	90,70
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	20,73
-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
ром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,79
	Итого за Завтрак	520	20,8	12,9	76,7	506,1	90,70
	Итого за день	520	20,8	12,9	76,7	506,1	90,70