

ООО " РУСЬ ПРОДУКТ"



Согласовано:

Директор ГБОУ СШ №

М.В. Чернышова

" 02 " 07 2026г.

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Русь Продукт" М.В. Чернышова

" 02 " 07 2026г.

Республика Ингуш

МЕНЮ

1 день 1 неделя-ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из квашеной капусты № 9	60	0,36	3,6	1,56	41
Каша пшеничная вязкая № 223	150	5,84	4,91	23,95	163
Сосиски отварные № 77	70	7,28	14,07	0,56	158
Хлеб пшеничный № 573	25	1,9	0,2	12,3	59
Чай с лимоном № 459 180/6	180	0,27	0,09	8,55	36
Фрукты свежие (яблоки) № 82	100	0,8	0,8	13,8	65
Итого	585	16,45	23,67	60,72	522
Цена:	133.96				

ЗАВТРАК 12 И СТАРШЕ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из соленых огурцов с луком № 16	80	0,6	6	2,6	69
Каша пшеничная вязкая № 223	180	7,01	5,89	28,74	196
Сосиски отварные № 77	140	14,56	28,14	1,12	316
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с лимоном № 459 180/6	180	0,3	0,1	9,5	40
Итого	610	25,57	41,37	58,36	710
Цена:	133.96				

ОБЕД 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Икра кабачковая -Промышленная № 50	50	0,8	1,8	4	36
Борщ с капустой и картофелем № 95	200	7,4	17,7	27,8	300
Макароны отварные с сыром № 259-170/30	200	12	10	35,3	280
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Сок (на порцию) № 501	180	0,9	0,18	18,18	77
Печенье № 582	40	3	3,92	29,76	166
Итого	700	27,2	34,84	131,44	948
Цена:	164.54				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевалова изд. Пермь, 2021 г

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

ООО "РУСЬ ПРОДУКТ"



Согласовано:

Директор ГБОУ СШ №

[Handwritten signature]

"12" 02 2026г.



Утверждаю:

Генеральный директор

[Handwritten signature] Х.В. Чербижева

"12" 02 2026г.

МЕНЮ

2 день 1 неделя-ВТОРНИК

ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат витаминный № 2	60	0,77	3,09	3,63	45
Каша гречневая рассыпчатая № 202	150	8,51	6,36	37,7	242
Котлеты, биточки или паницели из птицы припущенные № 372	90	18	16,2	9,64	256
Хлеб пшеничный № 573	25	1,9	0,2	12,3	59
Чай с сахаром № 457	180	0,18	0,09	8,37	34
Итого	505	29,36	25,94	71,64	636
Цена:	133.96				

ЗАВТРАК 12 И СТАРШЕ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат витаминный № 2	80	1,28	5,15	6,05	75
Каша гречневая рассыпчатая № 202	180	10,21	7,63	45,24	291
Котлеты, биточки или паницели из птицы припущенные № 372	100	20	18	10,71	284
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с сахаром № 457	180	0,18	0,09	8,37	34
Итого	570	34,77	32,11	86,77	773
Цена:	133.96				

ОБЕД 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из соленых огурцов с луком № 16	60	0.36 г	3,6	1,56	41
Суп гороховый № 127	200	5,63	3,26	13,35	105
Пюре картофельное № 377	150	6	8	9,7	134
Гуляш из отварной птицы № 327 50/25	75	18	17,55	2,97	232
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с лимоном № 459 180/6	180	0,27	0,09	8,55	36
Фрукты свежие (яблоки) № 82	100	0,8	0,8	13,8	65
Итого	795	33,8	34,54	66,33	702
Цена:	164.54				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевалова изд. Пермь, 2021 г

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

ООО " РУСЬ ПРОДУКТ"



Согласовано:

Директор ГБОУ СШ №

Утверждено:

Генеральный директор

Х.В. Чербижева

" 12 " 02 2026г.

" 12 " 02 2026г.

МЕНЮ

4 день 1 неделя-ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ					
Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из соленых огурцов с луком № 16	60	0,36	3,6	1,56	41
Пюре картофельное № 377	150	6	8	9,7	134
Гуляш из отварной птицы № 327 50/40	90	18	17,55	2,97	232
Хлеб пшеничный № 573	25	1,9	0,2	12,3	59
Чай с лимоном № 459 180/6	180	0,18	0,09	8,37	34
Итого	505	26,44	29,44	34,9	500
Цена:	133.96				
ЗАВТРАК 12 И СТАРШЕ					
Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из соленых огурцов с луком № 16	80	2,8		1,3	16
Пюре картофельное № 377	180	7	9	10,7	151
Гуляш из отварной птицы № 327 50/50	100	18	17,55	2,97	232
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с лимоном № 459 180/6	180	0,18	0,09	8,37	34
Итого	570	31,08	27,88	39,74	522
Цена:	133.96				
ОБЕД 7-11 ЛЕТ					
Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
		Белки	Жиры	Углеводы	
Икра кабачковая -Промышленная № 50	50	0,8	1,8	4	36
Суп картофельный с клецками №	200	2,12	2,8	7,56	64
Каша пшеничная вязкая № 223	150	5,84	4,91	23,95	163
Сосиски отварные № 77	70	10,5	17,1	0,2	197
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Сок (на порцию) № 501	200	0,9	0,18	18,18	77
Итого	700	23,26	28,03	70,29	626
Цена:	164.54				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевалова изд. Пермь, 2021 г

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

ООО " РУСЬ ПРОДУКТ"



Согласовано:

Директор ГБОУ СШ №

2026г.



Утверждаю:

Генеральный директор

Х.В. Чербижева

2026г.

МЕНЮ

5 день 1 неделя - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из капусты белокачанной № 1	60	0,87	3,6	5,04	56
Плов из отварной птицы № 375 130/50	180	12	9	24	225
Хлеб пшеничный № 573	25	1,9	0,2	12,3	59
Компот из сухофруктов № 495	180	0,54	0,09	18,9	76
Фрукты свежие (яблоки) № 82	100	0,8	0,8	13,8	65
Итого	545	16,11	13,69	74,04	481
Цена:	133.96				

ЗАВТРАК 12 И СТАРШЕ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из капусты белокачанной № 1	80	0,87	3,6	5,04	56
Плов из отварной птицы № 375 150/75	225	12	9	24	225
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Компот из сухофруктов № 495	180	0,54	0,09	18,9	76
Печенье № 582	40	2,2	3,21	15,88	101
Итого	555	18,71	17,14	80,22	547
Цена:	133.96				

ОБЕД 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из квашеной капусты № 9	60	1,6	6	8,2	94
Суп гороховый № 127	200	5,63	3,26	13,35	105
Макаронные изделия отварные № 256	150	5,55	4,95	29,55	185
Котлеты "Школьные" № 247	75	13,77	9,9	11,97	192
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с лимоном № 459 180/6	180	0,27	0,09	8,55	36
Печенье № 582	20	2,2	3,21	15,88	101
Итого	715	32,12	28,65	103,9	802
Цена:	164.54				

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевалова изд. Пермь, 2021 г

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.