

ООО " РУСЬ ПРОДУКТ"

Согласовано:

Директор ГБОУ СШ № 39

[Подпись]

" 12 " 02

2026г.

Утверждаю:

Генеральный директор

[Подпись] Х.В. Чербижева

2026г.

МЕНЮ

1 день 2 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	0,96	3,6	4,92	56
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	0,3	0,1	9,5	40
Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108
Итого	505	17,06	29	63,73	584
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 квашеной капусты № 9	80	1,6	6	8,2	94
Каша пшеничная вязкая № 223	180	5,84	4,91	23,95	163
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
Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108
Итого	610	25,4	40,39	59,17	702
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 макроутиентов.

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

ООО " РУСЬ ПРОДУКТ"



МЕНЮ

2 день 2 неделя-ВТОРНИК					
ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ					
Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови № 21	60	0,6	3,66	4,5	53
Каша гречневая рассыпчатая № 202	150	8,51	6,36	37,7	* 242
Печень говяжья по-строгановски № 356	90	17,55	8,46	6,84	174
Хлеб пшеничный № 573	25	1,9	0,2	12,3	59
Компот из сухофруктов № 495	180	0,54	0,09	18,9	76
Итого	505	29,1	18,77	80,24	604
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 моркови № 21	80	0,72	3,6	6,72	62
Каша гречневая рассыпчатая № 202	180	8,51	6,36	37,7	242
Печень говяжья по-строгановски № 356	80	17,55	8,46	6,84	174
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	20	2,2	3,21	15,88	101
Итого	570	32,62	22,96	102,44	744
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
Каша пшеничная вязкая № 223	150	5,84	4,91	23,95	163
Котлеты, биточки или пницели из птицы припущенные № 372	75	18	16,2	9,64	256
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с лимоном № 459 200/7	200	0,3	0,1	9,5	40
Итого	715	32,87	29,31	74,4	694
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 №

[Signature]

Г.О. МАРИ-ЭЛИ

" 02 " 02 2026г.

Утверждаю:

Генеральный директор

[Signature] Х.В. Чербижева

2026г.

МЕНЮ

3 день 2 неделя-СРЕДА

ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр полутвердый (порциями) № 75	15	3,48	4,43	0	54
Масло сливочное (порциями) № 79	10	0,08	7,25	0,13	66
Яйцо вареное № 267	40	5,1	4,6	0,3	63
Макаронные изделия отварные № 256	150	5,55	4,95	29,55	185
Хлеб пшеничный № 573	25	1,9	0,2	12,3	59
Кофейный напиток № 464	180	1,26	1,08	10,26	57
Фрукты свежие (яблоки) № 82	100	0,8	0,8	13,8	65
Итого	520	18,17	23,31	66,34	549
Цена:	133.96				

ЗАВТРАК 12 И СТАРШЕ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр полутвердый (порциями) № 75	15	3,48	4,43	0	54
Масло сливочное (порциями) № 79	10	0,08	7,25	0,13	66
Яйцо вареное № 267	40	5,1	4,6	0,3	63
Макаронные изделия отварные № 256	180	6,66	5,94	35,46	221
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Кофейный напиток № 464	180	1,4	1,2	11,4	63
Фрукты свежие (яблоки) № 82	100	0,8	0,8	13,8	65
Итого	555	20,62	25,46	77,49	621
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 отварной свеклы № 26	60	1,9	6,1	5,8	86
Рассольник ленинградский № 100	200	2,1	4,08	10,6	88
Каша гречневая рассыпчатая № 202	150	8,51	6,36	37,7	242
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 сахаром № 457	200	0,2	0,1	9,3	38
Итого	715	33,81	35,43	82,77	775
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.

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

ООО " РУСЬ ПРОДУКТ"

Согласовано:

Директор ГБОУ СШ №

"ГБОУ СШ № 35" 2026г.

Г.О. МАРИУПОЛЬ

Утверждено:

Генеральный директор

Х.В. Чербижева

"12" 2026г.

МЕНЮ

4 день 2 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 свеклы с зеленым горошком № 30 50/10	60	0,9	3,72	4,56	55
Пюре картофельное № 377	150	6	8	9,7	134
Котлеты "Нежные" № 373	80	16,74	11,16	5,67	191
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
Печенье № 582	20	2,2	3,21	15,88	101
Итого	515	28,01	26,38	56,66	576
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 свеклы с зеленым горошком № 30 70/30	80	1,9	6,1	5,8	86
Пюре картофельное № 377	180	6	8	9,7	134
Котлеты "Нежные" № 373	90	18,6	12,4	6,3	212
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	580	32,07	31,04	62,63	658
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
Макаронные изделия отварные № 256	150	5,55	4,95	29,55	185
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	22,97	28,07	75,89	648
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 № 39

ГБОУ "СШ № 39
г.о. "МАРИУПОЛЬ"

2026г.

Утверждено:

Генеральный директор

Х.В. Чербижева

2026г.

МЕНЮ

5 день 2 недели ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК 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
Макаронные изделия отварные № 256	150	5,55	4,95	29,55	185
Гуляш из отварой птицы № 327 50/40	90	18	17,55	2,97	232
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	595	27,59	25,39	81,52	653
Цена:	133.96				

ЗАВТРАК 12 И СТАРШЕ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Икра кабачковая -Промышленная № 50	80	0,8	1,8	4	36
Макаронные изделия отварные № 256	180	5,55	4,95	29,55	185
Гуляш из отварой птицы № 327 50/50	100	18	17,55	2,97	232
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
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	670	28,79	26,43	85,62	683
Цена:	133.96				

ОБЕД 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Горошек зеленый консервированный отварной	30	3,3	0,02	6,8	53
Суп картофельный с фрикадельками мясными № 123	200	35,8	38,3	30	608
Пюре картофельное № 377	150	6	8	9,7	134
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные № 372	75	18	16,2	9,64	256
Хлеб пшеничный № 573	30	3,1	1,24	16,4	89
Чай с лимоном № 459 200/7	200	0,3	0,1	9,5	40
Печенье № 582	20	2,2	3,21	15,88	101
Итого	705	68,7	67,07	97,92	1281
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 макронутриентов.

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