

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"

/Е.В. Бодокина

/Н.Е. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 1 Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная "Тихвинка" с ягодным соусом (свежемороженая ежевика) (крупа пшениная, молоко, масло сливочное, сахар, свежемороженая ежевика, соль)	200/30	8,4	12,2	22,0	279,3	2008/АКП*	184/10
Чай с сахаром и молоком (чай, сахар, молоко)	200	2,5	2	15,1	91,2	АКП*	4
Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>16,6</b>	<b>74,2</b>	<b>566,5</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маслом растительным "Переменка" до 28.02/Овощи порционно: помидор свежий с 01.03 (капуста свежая белокочанная, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, соль) / Овощи порционно (помидор свежий)	60/60	1,00	3,98	6,20	74,00	2011 /АКП*	4/1/71/1
Суп картофельный с горохом и гренками из батона обогащенного микронутриентами (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль, батон нарезной)	200/10	7,22	5,00	20,86	159,80	2008	99/73
Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микронутриентами (птица, морковь, лук репчатый, соль, батон нарезной)	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60	АКП*	336/03
Гуляш из индейки (филе) "по-вепски" (филе индейки, масло подсолнечное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль)	90	11,00	9,80	6,70	135,50	АКП*	280/04
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	5,50	4,80	36,50	201,00	2008	331
Компот из свежемороженых ягод (крыжовник) (крыжовник свежемороженый, сахар)	200	0,20	0,08	17,42	69,44	2007	123
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,87</b>	<b>23,96</b>	<b>101,18</b>	<b>705,74</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>43,32</b>	<b>40,59</b>	<b>175,38</b>	<b>1272,24</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ "СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"

/Е.В. Бодокина

/Н.Е. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная (геркулес) "Копорка" с соусом ягодным (свежесмороженный ягодный микс) (хлопья овсяные "Геркулес", молоко, сахар, масло сливочное, свежесмороженный ягодный микс, соль)	200/30	10,30	13,00	22,50	251,00	2008/АКП*	184/05
Кофейный напиток (кофейный напиток растворимый, молоко, сахар)	200	1,50	1,50	22,30	107,00	2008	432
Батон обогащенный микронутриентами	70	5,60	2,43	37,10	196,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,40</b>	<b>16,93</b>	<b>81,90</b>	<b>554,00</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из соленых огурцов с луком (репчатым) до 28.02	60/60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
Салат из соленых огурцов с луком (зеленым) с 01.03							
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, сметана, соль)	200/5	4,56	7,48	17,50	164,00	2008	95
Бульон куриный со свежей зеленью петрушки (цыплята, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки)	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00	АКП*	336/04
Котлета рыбная "Ладожская" любительская (филе минтая, морковь, лук репчатый, батон нарезной, яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль)	90	12,24	7,24	15,70	171,00	2008	241
Рис отварной (крупа рисовая шлифованная, масло сливочное, соль)	150	3,30	6,30	32,00	203,00	2008	325
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150	4,20	4,40	22,60	174,00	2008	335
Компот из плодов сушеных (шиповник) (плоды шиповника сушеные, сахар)	200	0,4	0,2	23,8	100	АКП*	402,02
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24,47</b>	<b>24,58</b>	<b>104,06</b>	<b>744,20</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>41,87</b>	<b>41,51</b>	<b>185,96</b>	<b>1298,2</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ "СОШ Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"  
Н.Е. Сорокина

Е.В. Бодокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 3 Среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Макаронник (макаронные изделия, яйца, сахар, масло подсолнечное, сухари, масло сливочное, соль)	170/5	12,80	14,60	33,00	289,20	2008	212
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	2011	338
Батон обогащенный микроэлементами	25	2,00	0,87	13,25	70,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,54</b>	<b>16,11</b>	<b>74,42</b>	<b>480,04</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука) (томаты свежие, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль)	60	0,54	5,90	1,74	63,60	2008	23
Картофельный крем-суп с ржаными сухариками "Саблинский" (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, масло сливочное, молоко, соль, хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	200/10	3,70	4,20	15,70	119,20	АКП*	86/01
Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микроэлементами (птица, морковь, лук репчатый, соль, батон нарезной)	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60	АКП*	336/03
Тефтели "Сосновоборские" из филе птицы (куриное) в сметанном соусе (грудки куриные, батон нарезной, яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная, сметана, соль)	90/30	15,04	11,70	20,00	203,00	2008	323
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	3,60	4,60	37,70	212,00	2008	323
Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь, сахар)	200	0,60	0,10	25,70	131,00	2008	402
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,43</b>	<b>25,90</b>	<b>114,34</b>	<b>794,80</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40,97</b>	<b>42,01</b>	<b>188,76</b>	<b>1274,84</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ "СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"

Е.В. Волокина

Н.Е. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 4 Четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с ягодным соусом (свежемороженая клубника) (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное, свежемороженая клубника, соль)	200/30	8,30	11,80	20,60	223,20	2008/АКП*	189/04
Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	3,00	2,60	22,90	134,20	2008	433
Батон обогащенный микронутриентами	70	5,60	2,43	37,10	196,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>16,83</b>	<b>80,6</b>	<b>553,4</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным (свекла, масло подсолнечное, соль)	60	2,70	5,53	3,60	54,40	2011	52
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное, сметана, соль)	200/5	2,40	4,64	13,20	146,30	2008	91
Бульон куриный со свежей зеленью петрушки (цыплята, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки)	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00	АКП*	336/04
Плов из булгура со свиной "Корела" (свинина, крупа пшеничная "Булгур", масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	240	17,70	13,50	52,80	369,20	АКП*	29,04
Компот яблочно-апельсиновый (яблоки свежие, апельсины свежие, сахар)	200	0,50	0,10	34,00	131,00	АКП*	123
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>25,25</b>	<b>24,07</b>	<b>117,10</b>	<b>766,90</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42,15</b>	<b>40,9</b>	<b>197,7</b>	<b>1320,3</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"

/Е.В. Бодокина

/Н.В. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром (сыр, батон нарезной)	35	2,40	4,47	9,28	110,99	АКП*	356
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200/5	11,40	12,00	21,80	218,30	2008	189
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Батон обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,08	31,80	168,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,8</b>	<b>18,65</b>	<b>77,88</b>	<b>557,29</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из моркови с маслом растительным до 28.02 (морковь свежая, масло подсолнечное, соль), овощи порционно: помидор свежий с 01.03	60/60	0,73	2,8	4	57,5	АКП*/2011	68/71/1
Суп овощной "Приютинская осень" (с тыквой и цветной капустой) (капуста цветная, картофель, тыква свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль, зелень петрушки)	200	4,6	6,8	16,18	147,9	АКП*	73/02
Бульон куриный со свежей зеленью петрушки (цыплята, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки)	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	АКП*	336/04
Шницель из филе птицы (филе куриное, батон нарезной, масло сливочное, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)	90	12,6	12,1	17,8	213,58	2008	314
Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	150	2,9	4,7	23,5	148	2008	333
Компот из свежемороженых ягод (ягодный микс) (микс ягодный свежемороженный, сахар)	200	0,2	0	25,7	105	АКП*	29,04
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0,1	15	60	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,98</b>	<b>26,70</b>	<b>102,68</b>	<b>737,98</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42,78</b>	<b>45,35</b>	<b>180,56</b>	<b>1295,27</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"  
Н.Е. Сорокина

/Е.В. Бодокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 6 Понедельник

Неделя: 2



Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная "Тихвинка" с ягодным соусом (свежемороженая ежевика) (крупа пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар, свежемороженая ежевика, соль)	200/30	8,35	12,20	22,00	279,30	2008/АКП*	184/10
Кофейный напиток (кофейный напиток растворимый, молоко, сахар)	200	1,50	1,50	22,30	107,00	2008	432
Батон обогащенный микронутриентами	70	5,60	2,43	37,10	196,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,50</b>	<b>16,13</b>	<b>81,4</b>	<b>582,3</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.01 (капуста свежая, морковь свежая, сахар, масло подсолнечное, соль) Огурец соленый (порционно) с 01.03	60/60	0,96	3,06	4,14	48,00	2008/2011	35/ 70/2
Суп картофельный с горохом и гречками из батона обогащенного микронутриентами (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль, батон нарезной)	200/10	7,22	5,00	20,86	159,80	2008	99/73
Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микронутриентами (птица, морковь, лук репчатый, соль, батон нарезной)	200/10/10	9,50	7,60	18,10	171,60	АКП*	336/03
Чахохбили (филе куриное) (филе куриное, масло подсолнечное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, чеснок, зелень петрушки, соль)	90	12,00	11,70	18,00	169,00	АКП*	281,01
Рис отварной (крупа рисовая шлифованная, сливочное масло, соль)	150	3,70	6,30	32,00	203,00	2008	325
Компот из свежемороженой ягод (клубника) (клубника свежемороженая, сахар)	200	0,20	0,08	17,42	69,44	2007	123
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,03</b>	<b>26,44</b>	<b>105,92</b>	<b>715,24</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>41,53</b>	<b>42,57</b>	<b>187,32</b>	<b>1297,54</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ "Бугровский ЦО №3"  
/Е.В. Бодокина

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Серна"  
/Н.Е. Сорокина

МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 7 Вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом (батон нарезной, джем, масло сливочное)	40	2,23	3,49	18,20	110,30	356,03	АКП*
Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным (хлопья овсяные "Геркулес", молоко, сахар, соль)	200/5	10,60	12,80	20,10	256,00	2008	184
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Батон обогащенный микронутриентами	55	4,40	1,90	29,15	154,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,43</b>	<b>18,29</b>	<b>82,45</b>	<b>580,30</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным (свекла, масло подсолнечное, соль)	60	2,70	5,53	3,60	54,40	2011	52
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное, сметана, соль)	200/5	2,40	4,64	13,20	146,30	2008	91
Бульон куриный со свежей зеленью петрушки (цыплята, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки)	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00	АКП*	336/04
Шницель рубленый мясной (свинина) (свинина, яйца, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)	90	14,80	11,00	28,00	184,50	АКП*	232
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150	4,20	4,40	22,60	174,00	2008	335
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	5,50	4,80	36,50	201,00	2008	331
Компот из свежих яблок и свежемороженых слив (яблоки свежие, свежемороженая слива, сахар)	200	0,40	0,20	34,60	133,20	2016	1210
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>26,45</b>	<b>26,07</b>	<b>115,50</b>	<b>758,40</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>43,88</b>	<b>44,36</b>	<b>197,95</b>	<b>1338,7</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

Директор МСБУ "СОП" "Бугровский ЦО №3"  
/Е.В. Бодокина

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Серна"  
/Н.Е. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 8 Среда  
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная "Монрепо" с ягодным соусом (свежемороженая клубника) (крупа пшеничная, молоко, масло сливочное, свежемороженая клубника, сахар, соль)	200/30	8,35	12,10	22,80	253,50	2008/АКП*	189/05
Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	3,00	2,60	22,90	134,20	2008	433
Батон обогащенный микроэлементами	70	5,60	2,43	37,10	196,00	2011	338
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,95</b>	<b>17,13</b>	<b>82,80</b>	<b>583,70</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука) (томаты свежие, огурцы свежие, масло подсолнечное, соль)	60	0,54	5,00	1,74	63,60	2008	23
Суп овощной со сладким перцем "по-сертоловски" (картофель, морковь, лук репчатый, перец сладкий, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль)	200	4,60	4,80	11,30	125,00	2008	95
Бульон куриный со свежей зеленью петрушки (цыплята, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки)	200/10/2	4,30	1,10	1,10	92,00	АКП*	336/04
Печень по-строгановски (печень говяжья, масло подсолнечное, мука пшеничная, сметана, томатная паста, соль)	90	12,90	9,16	16,00	205,16	2008	256
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	3,60	4,60	37,70	212,00	2008	323
Напиток лимонный (лимоны свежие, сахар)	200	0,20	0,00	23,99	68,00	2008	436
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,79</b>	<b>23,86</b>	<b>104,23</b>	<b>739,76</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40,74</b>	<b>40,99</b>	<b>187,03</b>	<b>1323,46</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"

/Е.В. Бодокина

/Н.Е. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 9 Четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
2	3	5	6	7	8		1
<b>Завтрак</b>							
Макароны с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, сыр, соль)	165/10	12,8	15,0	33,0	285,4	2008	210
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	2011	338
Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,54</b>	<b>16,46</b>	<b>74,42</b>	<b>476,24</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Салат из моркови с маслом растительным (морковь свежая, масло подсолнечное, соль)	60	0,73	2,8	4	57,5	АКП*	68
Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, сметана, соль)	200/5	4,56	7,48	17,5	164	2008	95
Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микронутриентами (птица, морковь, лук репчатый, соль, батон нарезной)	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	АКП*	336/03
Филе птицы (индейка) в сметанном соусе (филе индейки, масло подсолнечное, мука пшеничная, сметана, лук репчатый, соль)	90	13,5	9,5	16,5	146	АКП*	339/01
Рис отварной (крупа рисовая шлифованная, сливочное масло, соль)	150	3,7	6,3	32	203	2008	325
Компот из свежемороженой ягод (ежевика) (ягоды ежевики, замороженные, сахар)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	2007	123
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0,1	15	60	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,3	13,5	66		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24,64</b>	<b>26,46</b>	<b>100,92</b>	<b>705,94</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40,18</b>	<b>42,92</b>	<b>175,34</b>	<b>1182,18</b>		

Зав. производством:

Калькулятор:

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ "СОШ "Бугровский ЦО №3"

Генеральный директор ООО "Серна"

/Е.В. Бодокина

/Н.Е. Сорокина

## МЕНЮ

## БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ 7-11 ЛЕТ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

НА " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2026 год

День: 10 Пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Год издания	ТК№
		Б	Ж	У			
3	4	5	6	7	8	1	2
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная "Усадьба Марьино" (с молоком сгущенным) (крупа гречневая, молоко, масло сливочное, сахар, молоко сгущенное, соль)	200/30	8,35	12,2	22,6	263,2	2008/АКП*	210
Кофейный напиток (кофейный напиток растворимый, молоко, сахар)	200	1,50	1,50	22,30	107,00	2008	432
Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,45</b>	<b>16,13</b>	<b>82,0</b>	<b>566,2</b>		
<b>Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>							
Огурец соленый (порционно) до 28.02. Овощи порционно: огурец свежий с 01.03	60/60	0,48	0,06	1,02	7,80	2008/ 2011	74/2 71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, сметана, соль)	200/5	2,48	4,48	10,20	120,80	2008	84
Бульон куриный со свежей зеленью петрушки (цыплята, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки)	200/10/2	4,30	1,10	1,10	90,00	2008/АКП*	336/04
Мясо духовое (свинина "по-кронштадтски" с картофелем и овощами (свинина, масло подсолнечное, картофель, морковь, лук репчатый, перец сладкий, томатная паста, мука пшеничная, соль)	240	19,20	19,00	62,40	447,80	АКП*	78,01
Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь, сахар)	200	0,60	0,10	25,70	131,00	2008	402
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,30	13,50	66,00		к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24,71</b>	<b>23,94</b>	<b>112,82</b>	<b>773,40</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40,16</b>	<b>40,07</b>	<b>194,82</b>	<b>1339,60</b>		

Зав. производством:

Калькулятор: