СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ № 5

_____ Гуляева Л.Ю.

28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО:

ООО «ДИАЛОГПЛЮС»

_____ /Галицына Г.Г/

28.08.2026г.

Примерное меню льготное категория для среднего звена(горячее питание 20 дн) обучающихся из малообеспеченных семей и детей с нарушением здоровья, детей из семей, находящихся в опасном положении или трудной жизненной ситуации, детей из многодетных семей, детей из семей участников боевых действий в общеобразовательных учреждениях

На период с сентября 2026 г. Стоимость 94 руб 89коп.

Исп.Должко С.Н. 89525035131

5-11 класс 26 г.

1 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ	1 неделя						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,07	14/2011
Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	45,3	279	13	11,8	33,2	173/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
хлеб пшеничный,ржаной	54,5	7,22	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
Сок в индивидуальной упак.1/20	200	27,04	79	1		12	пр
ИТОГО	**676,5**	**94,89**	**524,5**	**16,44**	**15,82**	**75,67**	
				1	**0,96**	**4,60**	
2 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	**ВЫХОД**	**стоимость**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**	**№ КАРТЫ**
Плов из мяса курицы с огурцом соленым 250/30	280	82,86	429,7	15,08	18,44	46	291/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	**510**	**94,89**	**591,4**	**17,86**	**19,12**	**81,96**	
				1	**1.071**	**4.59**	
3 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	**ВЫХОД**	**стоимость**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**	**№ КАРТЫ**
Биточек домашний 50/40	90	41,02	230	9,2	6,88	9	271\11
Пюре картофельное	180	37,49	270	6,1	10,99	33,6	128/11
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**524,6**	**94,89**	**685,5**	**19,4**	**18,47**	**79,4**	
				1	**0,952**	**4,09**	
4 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	**ВЫХОД**	**стоимость**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**	**№ КАРТЫ**
Котлеты "Куриные" 60\40	100	59,33	145	8,8	7,8	3,5	297/11
Каша гречневая	200	24,32	128,88	5,01	8,22	22,35	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	**530**	**94,89**	**463,43**	**16,37**	**16,52**	**69,18**	
				1	**1,01**	**4,23**	
5 день							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	**ВЫХОД**	**стоимость**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**	**№ КАРТЫ**
Макаронные изд.отв.	200	25,76	245,1	5,8	7,76	37,87	203/11
омлет натуральный с сыром и маслом	60	52,3	278	9,6	9,8	2,04	211/2011
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	42	9,82	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**509**	**94,89**	**705,6**	**19,2**	**18,16**	**76,11**	
				1	**0,946**	**3,96**	

2 неделя

6 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
масло сливочное	10	16,62	66	0,08	7,24	0,14	14/2011
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	36,67	261	8,6	7	28	174/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/11
Батон	65	9,42	122,5	4,2	0,8	25	пр
ИТОГО	**500**	**94,89**	**579,5**	**17,72**	**19,6**	**68,14**	
				1	**1,106**	**3,85**	

7 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Гуляш из курицы 40/50	90	53,22	195	9,2	7,95	10	53
Каша гречневая	200	24,32	128,88	5,01	8,22	22,35	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	63	8,19	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**553**	**94,89**	**509,38**	**18,31**	**16,77**	**69,15**	
				1	**0,916**	**3,78**	

8 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Тефтели 1 вариант 60/30	90	42,83	160,5	8,2	7,6	3,6	278/2011
Пюре картофельное	180	37,49	270	6,1	10,99	33,6	128/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	48,7	6,44	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**518,7**	**94,89**	**641,2**	**18,48**	**19,47**	**78,96**	
				1	**1,05**	**4,27**	

9 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Рыба запеченная в омлете	90	61,74	166	9,6	11,9	6,3	12/ксп
Рис припущенныйсо сл. Маслом	180	18,59	220,5	3,6	6	22	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**524,6**	**94,89**	**625,05**	**17,16**	**18,6**	**77,43**	
				1	**1,08**	**4,51**	

10 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Пудинг из творога 80/20	100	58,99	184	9,5	10,2	7,5	222/11
Каша манная молочная с маслом	150	22,29	201,59	5,2	6,92	24,1	181/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
хлеб пшеничный,ржаной	50	6,6	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**507**	**94,89**	**568,09**	**18,5**	**17,72**	**67,8**	
				1	**1,00**	**4,15**	

3 неделя

11 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
масло сливочное	5	8,32	33	0,04	3,62	0,07	14/2011
Каша "Здоровье" молочная с маслом 200\5	205	39,66	233	10,24	10,7	34,27	175/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
батон	63	11,51	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**500**	**94,89**	**520,5**	**18,72**	**19,48**	**70,54**	
				1	**1,041**	**3,77**	

12 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Фрикадельки мясная с соусом 50/40	90	57,22	167,3	8,2	10,2	8,8	280/2011
Пюре гороховое	180	21,29	270	5,1	6,75	28	171/11
Напиток из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**524,6**	**94,89**	**622,8**	**17,4**	**17,55**	**73,6**	
				1	**1,009**	**4,23**	

13 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Жаркое Петушок, огурчик соленый 250/30	280	82,86	423,4	14,1	16,04	39,09	394/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	30	3,9	73,5	2,1	0,4	15,2	пр
ИТОГО	**510**	**94,89**	**585,1**	**16,88**	**16,72**	**75,05**	
				1	**0,991**	**4,45**	

14 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Котлета мясная "Особая" с соусом 50/50гр	100	46,7	144	9,2	7,8	3,8	269/11
Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
Компот фруктовый(сок)	200	19,97	120	1,4	0,2	26,4	пр
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**534,6**	**94,89**	**581,5**	**18,82**	**16,27**	**72,95**	
				1	**0,865**	**3,88**	

15 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Яйцо отварное 1шт	40	21,20	63,00	5,10	4,60	0,30	209/11
Макаронные изд.отварные с сыром	220	50,09	320	7,4	12,1	42,2	204/11
Кофейный напиток с молоком	200	17,1	82,76	2,24	1,99	13,76	379/11
хлеб пшеничный,ржаной	50	6,5	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**510**	**94,89**	**588,26**	**18,24**	**19,29**	**77,26**	
				1	**1,058**	**4,24**	

4 неделя							
16 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
сыр	20	28,39	72	4,64	4,56		15/2011
Каша Дружба молочная с маслом 200/10	210	47,98	261	8,9	10,8	36	175/11
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	7,01	60	0,3	-	15,2	377/11
Батон	63	11,51	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**500**	**94,89**	**515,5**	**17,34**	**15,96**	**72,2**	
				1	**0,92**	**4,16**	
17 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Бифштекс по-домашнему рубленный 50/50	100	58,13	164	9,2	8,6	4,2	50/05
Макаронные изд.отварные	180	21,41	216	3,84	6,72	33,6	203/11
Напиток из шиповника	200	8,13	88,2	0,68	0,28	20,76	388/11
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**534,6**	**94,89**	**590,7**	**17,22**	**16,2**	**79,56**	
				1	**0,941**	**4,62**	
18 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Гуляш из курицы 40/50	90	53,22	195	9,2	7,95	10	53
Пюре картофельное	150	32,81	253,5	5,2	10,01	30,1	128/11
чай с сахаром	200	3,79	58	0,2	-	15	376/11
хлеб пшеничный,ржаной	60	5,07	122,5	3,5	0,6	21	пр
ИТОГО	**500**	**94,89**	**629**	**18,1**	**18,56**	**76,1**	
				1	**1,025**	**4,20**	
19 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Печень тушеная в соусе 50/50	100	44,43	150	7,28	6,3	7,93	172/01
Каша гречневая	180	21	195	4,72	7,67	21,75	171/2011
Компот из кураги	200	9,16	63	0,6	-	15,8	348/11
хлеб пшеничный,ржаной	54,6	7,22	122,5	3,5	0,6	21	пр
Печенье	50	13,08	106	1,8	1,8	8,25	пр
ИТОГО	**584,6**	**94,89**	**636,5**	**17,9**	**16,37**	**74,73**	
				1	**0,915**	**4,17**	
20 ДЕНЬ	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	стоимость	ККАЛ	Б	Ж	У	№ КАРТЫ
Биточек по-куравински 60/30	90	59,14	166	10,8	9,2	6,3	21/ксп
Рис припущенныйсо сл. Маслом	200	23,21	244	4,2	6,8	24,8	171/2011
Компот из сухофруктов	200	7,34	116,05	0,46	0,1	28,13	349/2011
хлеб пшеничный,ржаной	40	5,2	98	2,8	0,48	16,8	пр
ИТОГО	**530**	**94,89**	**624,05**	**18,26**	**16,58**	**76,03**	

	ккал	белки	жиры	углеводы
10581,8	11787,56	358,32	353,23	1491,82
	589,378	1	0,9858	4,163374
529,09	589,378	17,916	17,662	74,591