

Согласовано
Школьная столовая

На 12.01.2026 г.



Утверждаю
Директора МАУ «Цхо и КП»

В.Н. Андреев

Меню

День: 1

Неделя: Понедельник

Сезон: зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшениная с маслом	200 /10	17. 47	8.3 8	7.6 9	41.19	265.1 9	0.18	0.14	1.27	0.04	0.19	0.12	129.8 4	198.6 5	52.80	1.38	236.3 9	10.93	3.29	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00
569	Хлеб пшеничный	30	3.1 2	2.2 8	0.2 4	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы Свежие	60	13. 26	0.4 8	0.6 0	1.56	8.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	13.80	25.20	8.40	0.36	117.6 0	0.00	0.18	0.00
102	Суп картофельный с горохом с филе птицей	200 /12	11. 69	11. 81	5.9 2	18.44	152.4 2	0.20	0.06	12.11	0.22	1.96	0.00	27.10	77.77	31.49	1.75	247.1 5	4.19	2.36	0.01
269	Биточки рубленые со сметанно- томатным соусом	100 (50/ 50)	36. 81	8.1 7	5.5 0	11.91	123.4 4	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.9 7	3.60	0.78	0.02

302	Каша гречневая рассыпчатая	200	14. 13	11. 66	8.0 1	57.30	354.0 2	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.5 8	184.2 4	6.19	358.2 5	3.10	5.43	0.02
927	СОК фруктовый	200	30. 72	0.5 9	0.0 0	23.00	120.0 0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-51-74

Обед-109-29

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 13.01.2026 г.

День: 2
Неделя: Вторник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная из Овсяных хлопьев с маслом	200 /10	23. 22	7.4 7	11. 97	31.28	259.4 2	0.17	0.16	1.24	0.06	0.77	0.19	136.9 8	223.7 6	68.72	1.61	140.4 8	10.42	14.11	0.02
382	Какао с молоком	200	13. 29	3.9 7	3.4 2	26.08	143.0 0	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.1 2	116.2 0	31.00	0.98	206.3 6	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с повидлом	60	14. 90	2.4 2	3.8 9	30.41	164.9 0	0.05	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40	4.1 6	3.0 4	0.3 2	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.004	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич - Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
67	Винегрет овощной	60	7.1 5	2.0 7	6.0 6	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
88	Борщ из свежей капусты со сметаной с филе птицей	200 /12/ 5	14. 97	4.7 2	6.1 9	12.15	110.6 4	0.04	0.04	9.28	0.21	1.92	0.00	32.89	43.97	21.16	0.95	142.7 1	4.54	0.40	0.01



Утверждаю
Директора МАУ «Цхо и КП»

/В.Н. Андреев

309	Макароны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушеная в соусе	50/ 50	35. 64	7.3 4	10. 49	6.46	137.4 3	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
698	Яблоки свежие порциями	150	28. 63	0.6 0	0.6 0	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.06	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.0 0	3.00	0.45	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.4 1	0.5 7	0.0 0	32.21	126.0 5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-55-56

Обед-109-68

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 14.01.2026 г.

День: 3
Неделя: Среда
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150 (13 0/2 0)	58. 14	22. 22	18. 10	31.70	379.4 5	0.08	0.39	0.50	0.08	2.72	0.07	265.1 1	325.4 4	35.10	0.81	175.6 4	11.16	38.65	0.04
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/ 20)	29. 36	3.2 0	14. 82	19.72	227.6 0	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с Лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
698	Яблоки свежие. порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
47	Салат квашенной капусты	60	9.2 2	0.9 6	3.0 0	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00



Утверждаю
директора МАУ «Цхо и КП»
В.Н. Андреев

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	200 /12	11.22	10.36	3.84	17.16	120.00	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.09	0.81	285.24	3.80	0.29	0.01
234	Котлеты рыбные со сметанно-томатным соусом	50/50	26.18	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.50	11.25	1.35	0.01
3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
348	Компот из изюма	200	14.56	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	10.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-110-54

Обед-108-59

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 15.01.2026 г.

День: 4
Неделя: Четверг
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40	4.1 6	3.0 4	0.3 2	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
879	Каша полбянная с маслом	200 /10	24. 54	12. 01	11. 31	37.15	291.1 2	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.1 8	92.07	13.86	0.12	147.5 0	9.00	2.10	0.02
348	Компот из кураги	200	12. 07	1.0 8	0.0 0	31.33	124.1 8	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.7	0.70	0.45	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Цен ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
52	Салат из свеклы отварной	60	2.6 7	0.8 1	3.6 5	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с филе птицы	200 /12/ 5	13. 01	5.9 9	6.5 6	7.18	103.4 1	0.05	0.04	18. 18	0.21	1.92	0.00	33.99	39.99	17.83	0.63	252.2 8	3.53	0.28	0.01



Утверждаю
Директора МАУ «Цхо и КП»

/В.Н. Андреев

294	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанно-томатным соусом	50/50	30.52	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19.18	4.91	7.24	47.88	259.16	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	00.69	56.79	1.01	10.96	0.00
377	Чай с Лимонном	200	3.95	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
605	Груша порциями	150	46.67	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.60	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.50	1.50	0.15	0.01
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-59-85

Обед-118-69

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 16.01.2026 г.



Утверждаю
Директор МАУ «Цхо и КП»

В.Н. Андреев

Меню

День: 5

Неделя: Пятница

Сезон: зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
303	Каша пшеничная вязкая	200 /10	15. 42	5.7 7	7.8 2	34.34	233.2 1	0.11	0.05	0.00	0.04	1.00	0.15	22.18	132.1 6	29.70	2.20	116.5 0	0.00	35.45	0.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
209	Яйцо вареное	40	10. 98	5.0 8	4.6 0	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
3	Бутерброд с маслом	60 (40/ 20)	29. 36	5.7 3	3.8 3	14.58	125.4 0	0.04	0.05	0.10	0.04	0.10	0.14	138.0 0	94.50	9.45	0.48	13.20	0.96	3.97	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
96	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом филе птицы	200 /12/ 5	16. 12	9.9 3	6.6 6	14.39	133.9 1	0.08	0.05	6.71	0.24	1.95	0.00	20.43	61.27	21.93	0.80	286.3 2	4.01	1.80	0.01
259	Жаркое по	230	42.	26.	16.	29.50	300.7	0.14	0.09	10.23	0.17	3.78	0.00	19.99	92.89	37.13	1.55	636.8	7.71	0.66	0.00

	домашнему из филе курицы		69	79	46		8										2				
1033	Салат из белокочанной капусты с огурцами и помидорами	60	9.09	0.70	4.25	2.08	47.88	0.02	0.02	15.20	0.01	1.91	0.00	16.78	18.81	9.16	0.38	145.70	0.93	0.18	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200	7.81	0.22	0.03	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-55-22

Обед-105-16

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 19.01.2026 г.



Утверждаю
И.о. директора МАУ «Цхо и КТ»

/В.Н. Андреев

День: 7
Неделя: понедельник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
174	Каша молочная рисовая	200 /5	19. 71	6.0 6	6.7 5	39.09	239.5 8	0.06	0.14	1.30	0.04	0.23	0.13	123.4 8	155.9 4	35.64	0.54	180.6 3	9.62	8.69	0.02
382	Какао с молоком	200	13. 29	3.9 7	3.4 2	26.08	143.0 0	0.04	0.16	1.30	0.02	0.01	0.05	125.1 2	116.2 0	31.00	0.98	206.3 6	9.00	2.00	0.03
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00
569	Хлеб пшеничный	40	4.1 6	3.0 4	0.3 2	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы Свежие	60	13. 26	0.4 8	0.6 0	1.56	8.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	13.80	25.20	8.40	0.36	117.6 0	0.00	0.18	0.00
102	Суп картофельный	200	11.	11.	5.9	18.44	152.4	0.20	0.06	12.11	0.22	1.96	0.00	27.10	77.77	31.49	1.75	247.1	4.19	2.36	0.01

	с горохом с филе птицей	/12	69	81	2		2										5				
269	Биточки рубленые со сметанно- томатным соусом	100 (50/ 50)	36. 81	8.1 7	5.5 0	11.91	123.4 4	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.9 7	3.60	0.78	0.02
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	14. 13	11. 66	8.0 1	57.30	354.0 2	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.5 8	184.2 4	6.19	358.2 5	3.10	5.43	0.02
698	Яблоки свежие порциями	150	26. 83	0.6 0	0.6 0	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.0 0	3.00	0.45	0.00
376	Чай с сахаром	200	1.7 6	0.1 0	0.0 3	14.99	56.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-56-25

Обед-108-97

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 20.01.2026 г.



Утверждаю
И.о. директора МАУ «Цхо и КП»

/В.Н. Андреев

Меню

День: 8

Неделя: вторник

Сезон: зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

Завтрак

№ реце- пта	Наименование блюда	Вес пор- ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер- гетич. Цен- ность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеница с маслом	200 /5	17. 91	8.5 9	7.8 8	42.22	271.8 2	0.18	0.14	1.30	0.04	0.20	0.13	133.0 9	203.6 1	54.12	1.42	243.3 0	11.20	3.37	0.02
597	Чай с фруктовым соком	200	7.8 1	0.2 2	0.0 3	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
609	Бутерброд с повидлом	60	14. 90	2.4 2	3.8 9	30.41	164.9 0	0.05	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
209	Яйцо вареное	40	10. 98	5.0 8	4.6 0	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00

Обед

№ реце- пта	Наименование блюда	Вес пор- ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер- гетич. Ценн- ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
67	Винегрет овощной	60	7.1 5	2.0 7	6.0 6	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
88	Борщ из свежей капусты со сметаной с филе птицей	200 /12/ 5	14. 97	4.7 2	6.1 9	12.15	110.6 4	0.04	0.04	9.28	0.21	1.92	0.00	32.89	43.97	21.16	0.95	142.7 1	4.54	0.40	0.01

309	Макароны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушеная в соусе	50/ 50	35. 64	7.3 4	10. 49	6.46	137.4 3	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.4 1	0.5 7	0.0 0	32.21	126.0 5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-51-59

Обед-81-42

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 21.01.2026 г.



Утверждаю
И.о. директора МАУ «Цхо и КП»

/В.Н. Андреев

Меню

День: 9

Неделя: среда

Сезон: зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
223	Залеканка из творога со сгущ. молоком	150 (13 0/2 0)	58. 14	22. 22	18. 10	31.70	379.4 5	0.08	0.39	0.50	0.08	2.72	0.07	265.1 1	325.4 4	35.10	0.81	175.6 4	11.16	38.65	0.04
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/ 20)	29. 36	3.2 0	14. 82	19.72	227.6 0	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с Лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мгк)	Se (мкг)	F
47	Салат квашенной капусты	60	9.2 2	0.9 6	3.0 0	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	200/12	11.22	10.36	3.84	17.16	120.00	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.09	0.81	285.24	3.80	0.29	0.01
234	Котлеты рыбные со сметанно-томатным соусом	50/50	26.18	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.50	11.25	1.35	0.01
3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
698	Яблоки свежие порциями	150	28.63	0.60	0.60	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.60	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.00	3.00	0.45	0.00
348	Компот из чернослива	200	12.84	0.34	0.00	23.65	92.81	0.00	0.01	0.45	0.00	0.27	0.00	11.69	12.33	15.16	0.45	128.39	0.08	0.04	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-110-54

Обед-108-74

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 22.01.2026 г.



Утверждаю
И.о. директора МАУ «ЦХиКП»
/В.Н. Андреев

Меню

День: 10

Неделя: Четверг

Сезон: зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I(мгк)	Se (мкг)	F
204	Макароны отварные с сыром	200 /5	33. 10	11. 68	8.9 9	42.61	303.4 9	0.08	0.07	0.14	0.07	1.20	0.27	66.68	126.6 7	15.47	1.24	110.7 5	1.05	2.95	0.00
3	Бутерброд с сыром	60(40/ 20)	26. 77	7.6 4	5.1 0	19.44	167.2 0	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.0 0	126.0 0	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
342	Компот из свежих яблок	200	11. 45	0.1 6	0.1 6	27.87	108.9 6	0.01	0.01	1.60	0.00	0.16	0.00	4.00	3.20	0.80	0.40	111.2 0	0.80	0.12	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I(мгк)	Se (мкг)	F
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10. 94	0.5 9	3.8 6	2.30	44.88	0.03	0.02	10.02	0.00	1.82	0.00	11.09	20.48	9.71	0.44	135.1 9	0.79	0.21	0.01

98	Суп крестьянский с крупой с филе птицей	200 /12	10. 96	5.8 8	5.6 2	12.12	112.5 4	0.04	0.03	14.40	0.18	1.88	0.00	18.80	40.08	16.60	0.52	174.8 4	2.47	1.41	0.01
291	Плов из филе птицы	230 (18 0/5 0)	47. 59	13. 47	20. 34	52.27	422.6 2	0.06	0.04	4.55	0.29	5.68	0.00	20.85	107.5 7	38.26	0.99	66.80	2.01	9.74	0.01
605	Груша порциями	150	46. 67	0.6 0	0.4 5	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.60	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.5 0	1.50	0.15	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200	7.8 1	0.2 2	0.0 3	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-83-71

Обед-126-65

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 23.01.2026 г.

День: 11
Неделя: Пятница
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
879	Каша полбяная с маслом	200/10	24.54	12.01	11.31	37.15	291.12	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12.07	3.30	2.73	24.96	146.30	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.00	90.00	14.00	0.10	146.00	9.00	2.00	0.02
698	Яблоки свежие порциями	100	19.09	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
52	Салат из свеклы отварной	60	2.67	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с филе птицы	200/12/5	13.01	5.99	6.56	7.18	103.41	0.05	0.04	18.18	0.21	1.92	0.00	33.99	39.99	17.83	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01



Утверждаю
Директора МАУ «Цхо и КП»

/В.Н. Андреев

294	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанно-томатным соусом	50/50	30.52	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
309	Макароны отварные	200	13.20	7.26	5.82	43.65	261.01	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
377	Чай с Лимоном	200	3.95	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
595	мандарины порциями	150	26.10	1.20	0.45	12.15	60.00	0.09	0.04	57.00	0.01	0.30	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.45	0.15	0.23
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-58-68

Обед-118-91

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 26.01.2026 г.

День: 1
Неделя: Понедельник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200 /10	17. 47	8.3 8	7.6 9	41.19	265.1 9	0.18	0.14	1.27	0.04	0.19	0.12	129.8 4	198.6 5	52.80	1.38	236.3 9	10.93	3.29	0.02
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00
569	Хлеб пшеничный	30	3.1 2	2.2 8	0.2 4	14.58	71.40	0.03	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33	0.00	0.96	1.80	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
71	Огурцы Свежие	60	13. 26	0.4 8	0.6 0	1.56	8.40	0.02	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	13.80	25.20	8.40	0.36	117.6 0	0.00	0.18	0.00
102	Суп картофельный с горохом с филе птицей	200 /12	11. 69	11. 81	5.9 2	18.44	152.4 2	0.20	0.06	12.11	0.22	1.96	0.00	27.10	77.77	31.49	1.75	247.1 5	4.19	2.36	0.01
269	Биточки рубленые со сметанно- томатным соусом	100 (50/ 50)	36. 81	8.1 7	5.5 0	11.91	123.4 4	0.05	0.06	2.79	0.03	0.27	0.00	17.48	71.34	12.70	1.17	127.9 7	3.60	0.78	0.02



302	Каша гречневая рассыпчатая	200	14. 13	11. 66	8.0 1	57.30	354.0 2	0.28	0.15	0.00	0.03	0.82	0.10	20.07	276.5 8	184.2 4	6.19	358.2 5	3.10	5.43	0.02
927	СОК фруктовый	200	30. 72	0.5 9	0.0 0	23.00	120.0 0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-51-74

Обед-109-29

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 27.01.2026 г.

День: 2
Неделя: Вторник
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
173	Каша молочная из Овсяных хлопьев с маслом	200/10	23.22	7.47	11.97	31.28	259.42	0.17	0.16	1.24	0.06	0.77	0.19	136.98	223.76	68.72	1.61	140.48	10.42	14.11	0.02
382	Какао с молоком	200	13.29	3.97	3.42	26.08	143.00	0.04	0.016	1.30	0.02	0.01	0.05	125.12	116.20	31.00	0.98	206.36	9.00	2.00	0.03
609	Бутерброд с повидлом	60	14.90	2.42	3.89	30.41	164.90	0.05	0.02	0.13	0.02	0.44	0.08	11.60	29.85	11.65	0.94	0.75	0.96	1.85	0.00
569	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.004	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
67	Винегрет овощной	60	7.15	2.07	6.06	4.11	74.60	0.03	0.02	7.77	0.13	2.72	0.00	15.39	24.65	11.12	0.46	66.69	1.83	0.16	0.00
88	Борщ из свежей капусты со сметаной с филе	200/12/5	14.97	4.72	6.19	12.15	110.64	0.04	0.04	9.28	0.21	1.92	0.00	32.89	43.97	21.16	0.95	142.71	4.54	0.40	0.01



Утверждаю
Директор МАУ «Цхо и КП»
В.Н. Андреев

	птицей																				
309	Макароны отварные	200	13. 20	7.2 6	5.8 2	43.65	261.0 1	0.07	0.03	0.00	0.03	1.12	0.10	5.54	52.04	9.30	1.09	93.45	1.05	0.07	0.00
290	Филе куриное тушенная в соусе	50/ 50	35. 64	7.3 4	10. 49	6.46	137.4 3	0.02	0.01	2.29	0.03	1.04	0.00	17.40	12.85	3.57	0.18	31.08	1.18	0.28	0.00
698	Яблоки свежие порциями	150	28. 63	0.6 0	0.6 0	14.70	67.50	0.04	0.03	6.00	0.01	0.06	0.00	15.00	12.00	3.00	1.50	417.0 0	3.00	0.45	0.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	7.4 1	0.5 7	0.0 0	32.21	126.0 5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.6 8	2.0 4	0.3 6	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-55-56

Обед-109-68

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 28.01.2026 г.

День: 3
Неделя: Среда
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se (мкг)	F
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150 (13 0/2 0)	58. 14	22. 22	18. 10	31.70	379.4 5	0.08	0.39	0.50	0.08	2.72	0.07	265.1 1	325.4 4	35.10	0.81	175.6 4	11.16	38.65	0.04
1	Бутерброд с маслом сливочным	60 (40/ 20)	29. 36	3.2 0	14. 82	19.72	227.6 0	0.05	0.04	0.00	0.08	0.24	0.30	12.80	32.00	5.60	0.48	3.00	1.28	2.60	0.00
377	Чай с Лимоном	200	3.9 5	0.1 6	0.0 3	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19. 09	0.4 0	0.4 0	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.0 0	2.00	0.30	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич . Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		В1	В2	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I(мкг)	Se (мкг)	F
47	Салат квашенной капусты	60	9.2 2	0.9 6	3.0 0	4.61	50.03	0.01	0.01	15.18	0.00	1.38	0.00	25.19	18.55	8.62	0.34	8.76	0.18	0.03	0.00



Утверждаю
И.о. директора МАУ «Цхо и КП»
В.Н. Андреев

103	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе птицы	200/12	11.22	10.36	3.84	17.16	120.00	0.09	0.05	13.23	0.23	1.13	0.00	14.61	51.75	20.09	0.81	285.24	3.80	0.29	0.01
234	Котлеты рыбные со сметанно-томатным соусом	50/50	26.18	7.32	5.83	12.04	196.45	0.06	0.03	1.12	0.05	2.61	0.04	32.83	98.13	8.13	0.51	41.17	1.62	1.45	0.00
312	Пюре картофельное	200	17.96	21.60	6.31	26.34	180.85	0.19	0.15	6.92	0.20	0.24	0.12	49.30	109.04	37.00	1.31	771.50	11.25	1.35	0.01
3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
348	Компот из изюма	200	14.56	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	10.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-110-54

Обед-108-59

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 29.01.2026 г.

День: 4
Неделя: Четверг
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

Меню

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
569	Хлеб пшеничный	40	4.16	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
879	Каша полбянная с маслом	200/10	24.54	12.01	11.31	37.15	291.12	0.03	0.13	1.30	0.06	0.10	0.20	121.18	92.07	13.86	0.12	147.50	9.00	2.10	0.02
348	Компот из кураги	200	12.07	1.08	0.00	31.33	124.18	0.02	0.04	0.83	0.12	1.14	0.00	33.08	30.19	21.71	0.66	353.7	0.70	0.45	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100	19.09	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции г.	Цена р.	Пищевые в-ва, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
52	Салат из свеклы отварной	60	2.67	0.81	3.65	4.72	53.91	0.01	0.02	5.70	0.00	1.64	0.00	21.09	24.51	12.54	0.80	0.00	3.99	0.40	0.00
745	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с филе птицы	200/12/5	13.01	5.99	6.56	7.18	103.41	0.05	0.04	18.18	0.21	1.92	0.00	33.99	39.99	17.83	0.63	252.28	3.53	0.28	0.01



Утверждаю
Директор МАУ «Цхо и КП»
/В.Н. Андреев

294	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанно-томатным соусом	50/50	30.52	7.37	6.99	13.16	139.81	0.03	0.02	1.14	0.03	1.58	0.00	12.94	15.97	7.25	0.43	31.08	1.47	0.81	0.00
304	Рис отварной	200	19.18	4.91	7.24	47.88	259.16	0.03	0.03	0.00	0.04	0.38	0.14	3.48	82.62	25.56	00.69	56.79	1.01	10.96	0.00
377	Чай с Лимонном	200	3.95	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
605	Груша порциями	150	46.67	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	0.04	7.50	0.00	0.60	0.00	28.50	24.00	18.00	3.45	232.50	1.50	0.15	0.01
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-59-85

Обед-118-69

Калькулятор: _____

Согласовано
Школьная столовая

На 30.01.2026 г.

День: 5
Неделя: Пятница
Сезон: зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

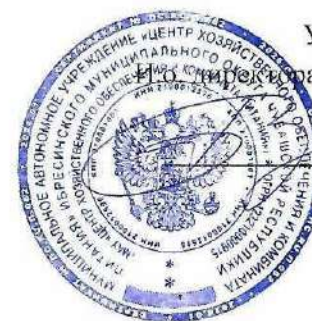
Меню

Завтрак

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
303	Каша пшеничная вязкая	200 /10	15. 42	5.7 7	7.8 2	34.34	233.2 1	0.11	0.05	0.00	0.04	1.00	0.15	22.18	132.1 6	29.70	2.20	116.5 0	0.00	35.45	0.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	12. 07	3.3 0	2.7 3	24.96	146.3 0	0.04	0.15	1.30	0.02	0.00	0.05	120.0 0	90.00	14.00	0.10	146.0 0	9.00	2.00	0.02
209	Яйцо вареное	40	10. 98	5.0 8	4.6 0	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
3	Бутерброд с маслом	60 (40/ 20)	29. 36	5.7 3	3.8 3	14.58	125.4 0	0.04	0.05	0.10	0.04	0.10	0.14	138.0 0	94.50	9.45	0.48	13.20	0.96	3.97	0.00

Обед

№ реце пта	Наименование блюда	Вес пор ции г.	Цен а р.	Пищевые в-ва, г.			Энер гетич Ценн ость, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Бел ки	Жи ры	Угле воды		B1	B2	C	A	E	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se (мкг)	F
96	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом филе птицы	200 /12/ 5	16. 12	9.9 3	6.6 6	14.39	133.9 1	0.08	0.05	6.71	0.24	1.95	0.00	20.43	61.27	21.93	0.80	286.3 2	4.01	1.80	0.01
259	Жаркое по	230	42.	26.	16.	29.50	300.7	0.14	0.09	10.23	0.17	3.78	0.00	19.99	92.89	37.13	1.55	636.8	7.71	0.66	0.00



Утверждаю
Директор МАУ «Цхо и КП»
В.Н. Андреев

	домашнему из филе курицы		69	79	46		8											2			
1033	Салат из белокочанной капусты с огурцами и помидорами	60	9.09	0.70	4.25	2.08	47.88	0.02	0.02	15.20	0.01	1.91	0.00	16.78	18.81	9.16	0.38	145.70	0.93	0.18	0.01
597	Чай с фруктовым соком	200	7.81	0.22	0.03	11.95	52.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	26.77	7.64	5.10	19.44	167.20	0.05	0.07	0.14	0.05	0.14	0.19	184.00	126.00	12.60	0.64	17.60	1.28	5.30	0.00
982	Хлеб Цивильный	30	2.68	2.04	0.36	13.47	65.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого: Завтрак-55-22

Обед-105-16

Калькулятор: _____