Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1
_____Е.В. Бажина
Директор МАОУ СОШ №2
_____Н.И. Козлова
Директор Банниковская СОШ
_____ А.А. Сливка

Утверждаю

_____ИП Колмакова О.М.

ПРИМЕРНОЕ
12 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак 2 комплекс)

для горячего питания обучающихся
МАОУ Абатская СОШ №1
МАОУ Абатская СОШ №2
МАОУ Банниковская СОШ
и их филиалы
под стоимость 107 руб. 70 коп. ежедневно
Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

с 5 ноября 2026 года

1 день

Утверждаю_____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***480***	***17,0***	***17,7***	***72,4***	***517,8***	
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.) №410-2013, Пермь			**100**	**10,8**	**10,9**	**5,4**	**162,9**	**69,8**
Фарш куринный	65	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01. -20%	29	23						
с 01.01. -25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая №510-2004			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**27,8**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	8	8						
Чай с сахаром №58-2013, Пермь			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,9**
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

2 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**620**	**14,1**	**13,2**	**114,0**	**632,3**	
Макаронные изделия, запеченные с сыром №296-2013, Пермь			**220**	**12,2**	**12,5**	**48,9**	**357**	**71,40**
макаронные изделия	80	80						
масло сливочное	6	6						
масса отварных макарон		230						
сыр	12,5	12						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Сок в индивидуальной упаковке			**200**	**0,5**	**0,0**	**26,4**	**108**	**24,50**
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

3 день

Утверждаю _____

Колмакова Олеся Михайловна

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			***450***	***14,2***	***15,0***	***75,0***	***492,7***	
Мясо, тушеное с картофелем №54-9м-2020,2021, Новосибирск			**250**	**12,7**	**14,3**	**34,7**	**318**	**89,25**
свинина мясная	87	74						
или филе грудки без кожи	79	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6	6						
картофель 01.09.-31.10.-25%	128	96						
01.11.-31.12.-30%	137	96						
01.01.-29.03.-35%	148	96						
01.03.-40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01.-25%	59	44						
томатная паста	1	1						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
булон и вода питьевая	50	50						
Напиток из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,1**	**61**	**12,15**
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

4 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***480***	***24,0***	***23,8***	***69,6***	***590***	
Курица запеченная №494-2004			**100**	**17,4**	**17,0**	**0,0**	**223**	**77,1**
грудка куриная на кости	157	149						
сметана	5	5						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**17,62**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	8	8						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63,0**	**6,7**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

5 день

Утверждаю

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***480***	***20,8***	***18,0***	***92,8***	***617,1***	
Рыба запечённая №310-1996			**100**	**15,5**	**12,9**	**3,1**	**191**	**59,90**
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный №512-2004			**180**	**3,5**	**4,4**	**30,5**	**176**	**17,00**
крупа рисовая	64	64						
вода питьевая	132	132						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте №518-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,0**	**34,0**	**138**	**24,50**
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

6 день

Утверждаю_____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			***480***	***15,6***	***24,5***	***79,0***	***599,6***	
Котлеты, биточки из мяса №451-2004			**100**	**12,4**	**12,6**	**15,8**	**226**	**65,50**
фарш промышленного производства	76	76						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Овощи тушеные №225-2004			**180**	**1,6**	**11,0**	**16,5**	**171**	**26**
морковь до 01.01-20%	78	62						
с 01.01. -25%	82	62						
картофель 01.09.-31.10. -25%	141	106						
01.11.-31.12.-30%	152	106						
01.01.-29.02. - 35%	163	106						
01.03. - 40%	177	106						
капуста белокочанная свежая	119	95						
масло растительное	12	12						
вода питьевая	55	55						
Кисель №505-2013, Пермь			**200**	**0,3**	**0,2**	**21,5**	**89,0**	**10,0**
кисель концентрированный	25,2	25,2						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								**107,70**

Повар _____

7 день

Утверждаю_____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***480***	***18,4***	***9,8***	***75,2***	***460,7***	
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			**100**	**13,2**	**5,1**	**18,1**	**171**	**64,58**
минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	16	16						
яйцо куриное	6	6						
лук репчатый	5	4						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	5	5						
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,7**	**4,1**	**26,7**	**159**	**31,4**
картофель- 01.09.-31.10. -25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01.-29.02.-35%	237	154						
01.03.-40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63**	**6,70**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

8 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***450***	***16,5***	***18,7***	***88,4***	***588,2***	
Гуляш №152-2004, Пермь			**100**	**11,0**	**14,3**	**5,5**	**195**	**80,90**
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**4,1**	**3,7**	**44,2**	**227**	**15,00**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

Макаронные изделия отварные № 227 15,00

Макаронные изделия отварные № 227 15,00

Макаронные изделия отварные № 227 15,00

9 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, Руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***445***	***16,5***	***24,0***	***84,0***	***647,3***	
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом №498-2004			**120/5**	**18,2**	**18,9**	**13,1**	**295**	**77,70**
фарш куринный промышленного производства	81	81						
хлеб пшеничный	22	22						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	8	8						
молоко питьевое	24	24						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Рис припущенный №512-2004			**180**	**3,5**	**4,4**	**30,5**	**176**	**17,00**
крупа рисовая	64	64						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов №508-2013			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63,0**	**6,7**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

10 день

Утверждаю_____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***500***	***12,8***	***18,4***	***90,9***	***581,3***	
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина) №390-2013, Пермь			**120**	**7,3**	**14,0**	**8,9**	**191**	**82,50**
фарш говяжий	46	46						
крупа рисовая	8	8						
вода питьевая	15	15						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых изделий		70						
соус сметанный		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**4,1**	**3,7**	**44,2**	**227**	**15,00**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №58-2013, Пермь			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
сахар	12	12						
чай-заварка	2	2						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар_____

11 день

Утверждаю _____

Колмакова Олеся Михайловна

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***450***	***17,5***	***15,0***	***75,4***	***508,0***	
Бутерброд с сыром №3-2004			**30/20**	**7,1**	**4,7**	**14,9**	**130**	**35,70**
хлеб пшеничный	30	30						
сыр	21	20						
Каша рисовая жидкая №311-2004			**200**	**6,4**	**7,2**	**27,0**	**198**	**48,90**
крупа рисовая	30	30						
молоко питьевое	190	190						
сахар	**3**	**3**						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток №501-2013			**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**101**	**19,30**
кофейный напиток	6	6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

12 день

Утверждаю_____



Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***480***	***19,3***	***20,7***	***71,3***	***549,0***	
Шницель из мяса №451-2004			**100**	**12,4**	**12,6**	**15,8**	**226**	**77,80**
фарш промышленного производства	76	76						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная №423-2013			**180**	**5,5**	**7,4**	**16,8**	**156**	**17,62**
капуста белокачанная свежая	238	190						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01. -25%	37	28						
томатная паста	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2	2						
сахар	0,4	0,4						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай -заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	6						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 253944116464657331322887463556598260645381440200

Владелец Бажина Елена Викторовна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027