



Составлено на основании утвержденного циклического меню ИП Юлкуптин М.М. «МАОУ СОШ №65
Меню с 01.04.25 по 30.04.2025 г. на обеспечение бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей (5-11 классы) для 1 смены, равноценно на одного обучающегося в день 90,00 руб.

№ Рец.	Рацион	Выход гр, мл, шт	Энерг. ценност ь ккал	Пищевые вещества (гр)			Цена (руб)
				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
завтрак	Дата: 01.04.25 вторник 1 неделя 1 день						
173	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	303	8,31	13,12	37,63	90-00
3	Бутерброд с джемом или повидлом	50	169,00	2,60	4,60	29,30	
376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	582,00	13,44	17,72	90,40	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 02.04.25 среда 1 неделя 2 день						
182	Каша рисовая	250	294	6	10,85	42,95	90-00
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	
1	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	646,11	17,58	19,82	97,78	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 03.04.25 четверг 1 неделя 3 день						
204	Макаронаты отварные с сыром	250	334,4	13,53	15,92	34,11	90-00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
338	Фрукты свежие	100	53,3	0,48	0,48	11,76	
	Итого	590	522,82	17,70	16,80	75,06	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 04.04.25 пятница 1 неделя 4 день						
174	Каша молочная кукурузная	250	334	7,63	11,1	50,78	90-00
379	Напиток кофейный на молоке	200	155,2	3,6	2,67	29,2	
1	Бутерброд с маслом	40	136,00	7,49	2,36	14,89	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
	Итого	520,00	695,20	20,72	16,13	104,53	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 07.04.25 понедельник 1 неделя 5 день						
259	Жаркое по домашнему	300	377,47	21,92	24,08	18,26	90-00
345	Компот из свежих ягод (компотная смесь)	200	102,9	0,52	0,18	24,84	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	91,96	2,24	0,44	19,76	
	Итого	560	642,33	26,68	24,7	72,52	
	Всего:						90-00

завтрак	Дата: 08.04.25 вторник 2 неделя 1 день						
182	Каша пшеничная	250	220,98	7,3	4,3	38,27	90-00
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	
1	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
	Итого	530	573,09	18,88	13,27	88,76	
	Всего:						90-00

завтрак	Дата: 09.04.25 среда 2 неделя 2 день						
312	Пюре картофельное	180	137	3,08	2,33	19,13	
279/331	Тефтели мясные/ соус	110	223,00	6,96	16,11	11,61	
376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	91,96	2,24	0,44	19,76	
	Итого	550	561,96	14,81	18,88	69,63	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 10.04.25 четверг 2 неделя 3 день						
173	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	303	8,31	13,12	37,63	
3	Бутерброд с джемом или повидлом	50	169,00	2,60	4,60	29,30	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	583,60	13,44	17,72	90,80	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 11.04.25 пятница 2 неделя 4 день						
204	Макароны отварные с сыром	250	334,4	13,53	15,92	34,11	
379	Напиток кофейный на молоке	200	155,2	3,6	2,67	29,2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
1	Бутерброд с маслом	40	136,00	7,49	2,36	14,89	
	Итого	530	719,12	27,78	21,35	97,52	
	Всего:						90-00

завтрак	Дата: 14.04.25 понедельник 2 неделя 5 день						
224	Запеканка из творога с морковью и джемом	170	458	25,12	17,28	50,5	
ПР	Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,2	9,66	
376	Чай с сахаром	200	60	0,53		9,47	
ПР	Фрукты в ассортименте	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	Итого	510	611,76	27,63	17,88	79,43	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 15.04.25 вторник 1 неделя 1 день						
173	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	303	8,31	13,12	37,63	
3	Бутерброд с джемом или повидлом	50	169,00	2,60	4,60	29,30	
376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	582,00	13,44	17,72	90,40	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 16.04.25 среда 1 неделя 2 день						
182	Каша рисовая	250	294	6	10,85	42,95	
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	
1	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	646,11	17,58	19,82	97,78	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 17.04.25 четверг 1 неделя 3 день						
204	Макароны отварные с сыром	250	334,4	13,53	15,92	34,11	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
338	Фрукт свежий	100	53,3	0,48	0,48	11,76	

	Итого	540	522,82	17,70	16,80	75,06	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 18.04.25 пятница 1 неделя 4 день						
174	Каша молочная кукурузная	250	334	7,63	11,1	50,78	
379	Напиток кофейный на молоке	200	155,2	3,6	2,67	29,2	
1	Бутерброд с маслом	40	136,00	7,49	2,36	14,89	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
	Итого	520,00	695,20	20,72	16,13	104,53	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 21.04.25 понедельник 1 неделя 5 день						
259	Жаркое по домашнему	300	377,47	21,92	24,08	18,26	
345	Компот из свежих ягод (компотная смесь)	200	102,9	0,52	0,18	24,84	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	91,96	2,24	0,44	19,76	
	Итого	560	642,33	26,68	24,7	72,52	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 22.04.25 вторник 2 неделя 1 день						
182	Каша пшенная	250	220,98	7,3	4,3	38,27	
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	
1	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
	Итого	530	573,09	18,88	13,27	88,76	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 23.04.25 среда 2 неделя 2 день						
312	Пюре картофельное	180	137	3,08	2,33	19,13	
279/331	Тефтели мясные/ соус	110	223,00	6,96	16,11	11,61	
376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	9,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	91,96	2,24	0,44	19,76	
	Итого	550	561,96	14,81	18,88	69,63	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 24.04.25 четверг 2 неделя 3 день						
173	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	303	8,31	13,12	37,63	
3	Бутерброд с джемом или повидлом	50	169,00	2,60	4,60	29,30	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	583,60	13,44	17,72	90,80	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 25.04.25 пятница 2 неделя 4 день						
204	Макароны отварные с сыром	250	334,4	13,53	15,92	34,11	
379	Напиток кофейный на молоке	200	155,2	3,6	2,67	29,2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
1	Бутерброд с маслом	40	136,00	7,49	2,36	14,89	
	Итого	530	719,12	27,78	21,35	97,52	
	Всего:						90-00

завтрак	Дата: 28.04.25 понедельник 2 неделя 5 день						
224	Запеканка из творога с морковью и джемом	170	458	25,12	17,28	50,5	
ПР	Хлеб пшеничный	40	46,76	1,58	0,2	9,66	
376	Чай с сахаром	200	60	0,53		9,47	
ПР	Фрукты в ассортименте	100	47,00	0,40	0,40	9,80	

	Итого	510	611,76	27,63	17,88	79,43	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 29.04.25 вторник 1 неделя 1 день						
173	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	303	8,31	13,12	37,63	
3	Бутерброд с джемом или повидлом	50	169,00	2,60	4,60	29,30	
376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	582,00	13,44	17,72	90,40	
	Всего:						90-00
завтрак	Дата: 30.04.25 среда 1 неделя 2 день						
182	Каша рисовая	250	294	6	10,85	42,95	
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	
1	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	14	
	Итого	530	646,11	17,58	19,82	97,78	
	Всего:						90-00