

Составлено на основании утвержденного циклического меню ИП Юлкуптин М.М «МАОУ СОШ №65  
**Меню с 01.05.25 по 26.05.2025 г. на обеспечение бесплатным питанием обучающихся из многодетных семей (5-11 классы) для 1 смены, равноценно на одного обучающегося в день 90,00 руб.**

| №<br>Рец. | Рацион                                     | Выход<br>гр, мл,<br>шт | Энерг.<br>ценност<br>ь<br>ккал | Пищевые вещества (гр) |              |               | Цена<br>(руб) |
|-----------|--------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------|
|           |                                            |                        |                                | Белки<br>гр           | Жиры<br>гр   | Углев<br>гр   |               |
| завтрак   | Дата: 05.05.25 понедельник 1 неделя 3 день |                        |                                |                       |              |               | 90-00         |
| 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         |               |
|           | <b>Итого</b>                               | <b>590</b>             | <b>522,82</b>                  | <b>17,70</b>          | <b>16,80</b> | <b>75,06</b>  |               |
|           | <b>Всего:</b>                              |                        |                                |                       |              |               |               |
| завтрак   | Дата: 06.05.25 вторник 1 неделя 4 день     |                        |                                |                       |              |               | 90-00         |
| 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          |               |
|           | <b>Итого</b>                               | <b>520,00</b>          | <b>695,20</b>                  | <b>20,72</b>          | <b>16,13</b> | <b>104,53</b> |               |
|           | <b>Всего:</b>                              |                        |                                |                       |              |               |               |
| завтрак   | Дата: 07.05.25 среда 1 неделя 5 день       |                        |                                |                       |              |               | 90-00         |
| 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         |               |
|           | <b>Итого</b>                               | <b>560</b>             | <b>642,33</b>                  | <b>26,68</b>          | <b>24,7</b>  | <b>72,52</b>  |               |
|           | <b>Всего:</b>                              |                        |                                |                       |              |               |               |
|           |                                            |                        |                                |                       |              |               | 90-00         |

|         |                                            |            |               |              |              |              |       |
|---------|--------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| завтрак | Дата: 12.05.25 понедельник 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         |       |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>530</b> | <b>573,09</b> | <b>18,88</b> | <b>13,27</b> | <b>88,76</b> |       |
|         | <b>Всего:</b>                              |            |               |              |              |              |       |
| завтрак | Дата: 13.05.25 вторник 2 неделя 2 день     |            |               |              |              |              | 90-00 |
| 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        |       |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>550</b> | <b>561,96</b> | <b>14,81</b> | <b>18,88</b> | <b>69,63</b> |       |
|         | <b>Всего:</b>                              |            |               |              |              |              |       |
| завтрак | Дата: 14.05.25 среда 2 неделя 3 день       |            |               |              |              |              | 90-00 |
| 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           |       |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>530</b> | <b>583,60</b> | <b>13,44</b> | <b>17,72</b> | <b>90,80</b> |       |



|                |                                               |            |               |              |              |              |              |
|----------------|-----------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                | <b>Всего:</b>                                 |            |               |              |              |              | <b>90-00</b> |
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 15.05.25 четверг 2 неделя 4 день</b> |            |               |              |              |              |              |
| 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        |              |
|                | <b>Итого</b>                                  | <b>530</b> | <b>719,12</b> | <b>27,78</b> | <b>21,35</b> | <b>97,52</b> |              |
|                | <b>Всего:</b>                                 |            |               |              |              |              | <b>90-00</b> |

|                |                                                   |               |               |              |              |               |              |
|----------------|---------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 16.05.25 пятница 2 неделя 5 день</b>     |               |               |              |              |               |              |
| 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          |              |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>510</b>    | <b>611,76</b> | <b>27,63</b> | <b>17,88</b> | <b>79,43</b>  |              |
|                | <b>Всего:</b>                                     |               |               |              |              |               | <b>90-00</b> |
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 19.05.25 понедельник 1 неделя 1 день</b> |               |               |              |              |               |              |
| 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            |              |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>530</b>    | <b>582,00</b> | <b>13,44</b> | <b>17,72</b> | <b>90,40</b>  |              |
|                | <b>Всего:</b>                                     |               |               |              |              |               | <b>90-00</b> |
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 20.05.25 вторник 1 неделя 2 день</b>     |               |               |              |              |               |              |
| 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            |              |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>530</b>    | <b>646,11</b> | <b>17,58</b> | <b>19,82</b> | <b>97,78</b>  |              |
|                | <b>Всего:</b>                                     |               |               |              |              |               | <b>90-00</b> |
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 21.05.25 среда 1 неделя 3 день</b>       |               |               |              |              |               |              |
| 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         |              |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>540</b>    | <b>522,82</b> | <b>17,70</b> | <b>16,80</b> | <b>75,06</b>  |              |
|                | <b>Всего:</b>                                     |               |               |              |              |               | <b>90-00</b> |
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 22.05.25 четверг 1 неделя 4 день</b>     |               |               |              |              |               |              |
| 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          |              |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>520,00</b> | <b>695,20</b> | <b>20,72</b> | <b>16,13</b> | <b>104,53</b> |              |
|                | <b>Всего:</b>                                     |               |               |              |              |               | <b>90-00</b> |
| <b>завтрак</b> | <b>Дата: 23.05.25 пятница 1 неделя 5 день</b>     |               |               |              |              |               |              |
| 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         |              |
|                | <b>Итого</b>                                      | <b>560</b>    | <b>642,33</b> | <b>26,68</b> | <b>24,7</b>  | <b>72,52</b>  |              |
|                | <b>Всего:</b>                                     |               |               |              |              |               | <b>90-00</b> |

|         |                                            |            |               |              |              |              |              |
|---------|--------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Дата: 26.05.25 понедельник 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         |              |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>530</b> | <b>573,09</b> | <b>18,88</b> | <b>13,27</b> | <b>88,76</b> |              |
|         | <b>Всего:</b>                              |            |               |              |              |              | <b>90-00</b> |