

"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сирис-Приморья"

Ланская Н.В.

" 01 " марта 2026г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Цикличное 12-ти дневное меню сезон: весна лето (с 1 марта по 1 сентября)

Возрастная категория с 12 лет и старше

1 День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с12 лет и старше

			Пищевые в-ва, г			
№ реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийнос ть, Ккал
	завтрак					
2\1	Омлет с сыром и зеленым горошком 200/50	250	14	23	6	287
1	Батон нарезной с маслом 100/15	115,00	8	24	46	432
3	Какао на цельном молоке	200	4,07	3,54	17,57	118,42
		565	26,07	50,54	69,57	837,42
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
	обед					0
23	Салат "Студенческий"	100	3,66	10,5	11	153,14
59	Суп рыбный (уха)горбуша	250	12,195	8,28	15,74	186,26
38	Капуста тушеная	200	6,43	3,97	17,3	130,65
54-22	Котлета из курицы	100	21,6	8	9,25	195,4
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260
114	Компот из консервированных ананасов	200	0,045	0,015	20,11	80,755
		950	51,93	34,77	121,4	1006,205
	полдник					0
11	Булочка молочная	80	7	4	51	268
10	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	50,8
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6
		380	8,4	4,4	84,8	412,4
	ужин					0
21	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом	100	1,4	9	10	126,6
142	Тефтели мясные с рисом и овощами в подливе	280	36	32	19	508
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
398	Отвар шиповника	200,00	1,00	0,42	24,00	103,78
		630	42,4	43,42	76	864,38
	2-й ужин					0
пром	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4
		200	5,6	5	22	155,4
	итого		140,20	143,13	383,77	3384,01

2 День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пищевые в-ва, г						
№ реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийно сть, Ккал
завтрак						
2\1	Каша молочная рисовая жидкая на цель молоке 250/10	260	3,63	10,18	25,67	208,82
1	Батон нарезной с маслом 100/15	115,00	8	24	46	432
54-5гн	Чай с ягодами	200	0,4	0	10,8	44,8
		575	12,03	34,18	82,47	685,62
						25,21%
2-й завтрак						
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
						3,98%
обед						
26	Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2	165,79
63	Щи с морской капустой на курином бульоне со сметаной	250	15,17	10,23	3,14	165,31
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	13	7	22	203
пром	Батон нарезной	50	7,7	3	50	257,8
пром	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45
112	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98
		930	52,96	34,05	127,76	1029,33
						37,84%
полдник						
пром	Вафли	80,00	2,00	11,00	31,20	231,8
пром	Банан	100	1	0,5	21	92,5
пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
		380	4	11,7	72,4	410,9
						15,11%
ужин						
25	Салат "Здоровье"	100	1,66	7,16	5,66	93,72
38	Макаронник с мясом	280	29	40	34	612
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
12\1	Чай с лимоном	200	0,34	0,08	12,48	52
		630	35	49,24	75,14	883,72
						32,49%
2-й ужин						
пром	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,6	5	18	139,4
		200	5,6	5	18	139,4
						5,13%
итого						
			115,39	139,17	385,77	3257,17
						119,75%

3 День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше						
	Пищевые в-ва, г					
№ре ц.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийност ь, Ккал
	завтрак					
24	Запеканка из творога	200	19,37	18,06	17,89	311,58
354	Соус сметанный	100	1,4	4,9	5,00	69,7
1	Батон нарезной с маслом 50/15	65,00	4	12	23	216
20	Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,43
		565	27,93	37,63	61,83	697,71
						25,65%
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
						3,98%
						0
	обед					
12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2	8	8	112
54 –9 с	Суп картофельный с бобовыми на м/б(говяжьём)	250,00	6,80	6,60	20,41	168,24
291	Голубцы ленивые	280	24	18	19	334
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260
22	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,3	81,2
		930	40,8	36,60	115,71	955,44
						35,13%
						0
	полдник					
31	Ватрушка творожная	80	10,4	4,04	38	229,96
пром	Сок персиковый	200	0,6	0	32	130,4
219	Груша	100	0,4	0,3	11	48,3
		380	11,4	4,34	81	408,66
						15,02%
						0
	ужин					
42	Салат картофельный с огурцом солёным и зеленым горошком	100	3	1	12	69
302	Гречка с овощами	180	5	5	42	233
282	Оладьи из печени	100	8	10	23	214
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
54-12	Кисель ягодный	180,00	0,09	0,09	9,18	37,89
		610	20,09	18,09	109,18	679,89
						25,00%
	2-й ужин					0
пром	Кефир с фруктами и ягодами 2,5%	200	5	5	20	145
		200	5	5	20	145
						5,33%
	итого		111,02	106,66	397,72	2994,90
						110,11%

4 День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

	Пищевые в-ва, г					
№реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийн ость, Ккал
	завтрак					
959	Какао на цельном молоке	200	3,5	3,54	17,57	116,14
80	Каша молочная жидкая "Дружба" на цельном молоке 200/10	210	5,95	9,6	33,02	242,28
1	Батон нарезной с маслом 100/15	115	8,75	14,9	49	365,1
13	Сыр твердый в нарезке	30	6,105	9	0	105,42
		555	24,305	37,04	99,59	828,94
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
	обед					0
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	81,87
8	Рассольник со сметаной на мясном (свином) бульоне	250	15,39	10,27	7,3	183,19
54-5г	Рожки	180	5	7	40	243
45	Печень тушёная 50/50	100	17,5	18,875	6	263,875
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260
372	Компот из свежих груш	180	0	0	14	56
		910	47,47	45,135	122,96	1087,935
	полдник					0
528	Блинчики с молоком сгущенным (100/50)	150	9,2	12	50,8	348
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6
		350	10,2	12	73,2	441,6
	ужин					0
59	Свекла тушеная	100	2	3	8,17	67,68
448	Азу с говядиной	280	14	16	36,4	345,6
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
12	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	12	49,25
		630	20,2	21,05	79,57	588,53
	2-й ужин					0
пром	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4
		200	5,6	5	22	155,4
	итого		113,58	125,23	407,32	3210,61

5 День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше						
Пищевые в-ва, г						
№ реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийност ь, Ккал
	завтрак					
17	Салат из соленых огурцов	50	0,43	2,6	1,31	30,36
186	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	6	33	202
54-26 м	Печень говяжья по - строгановски 50/50	100	16,38	16,9	2,55	227,82
пром	Батон нарезной	50,00	2,50	1,60	25,00	124,4
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565
		550	24,655	28,205	82,92	684,145
						25,15%
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
						3,98%
	обед					0
23	Салат "Студенческий"	100	3,66	10,5	6,16	133,78
48	Суп с фрикадельками из говядины	250	11,02	10,34	9,82	176,42
99	Картофель отварной	180	3,4	7,9	26,6	191,1
14р	Тефтели рыбные (минтай)	100	12,87	7,87	14,7	181,11
54-2с	Соус белый основной	25	0,65	1,05	1	16,05
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260
№54 - 6	Компот из изюма	180	0,3		28	113,2
		935	39,9	41,66	134,28	1071,66
						39,40%
	полдник					0
44	Булочка "Веснушка"	60	4	3	31	167
пром	Сок яблочный	200	0,26	0,46	48	197,18
219	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
		360	4,66	3,76	89,3	409,68
						15,06%
	ужин					0
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,63
40	Плов с говядиной	280	23	20	7	300
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
393	Лимонный напиток	200,00	1,00	0,00	22,00	92
		630	30,98	27,19	58,25	601,63
						22,12%
	2-й ужин					0
пром	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,6	5	18	139,4
		200	5,6	5	18	139,4
						5,13%
	итого		111,60	110,82	392,75	3014,72
						110,84%

6 День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Пищевые в-ва, г						
	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийнос ть, Ккал	
	завтрак						
47	Каша молочная жидкая пшеничная на цельном молоке 250/10	260	10,15	11,56	42,1	313,04	
1	Батон нарезной с маслом 50/15	65,00	4	12	23	216	
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5	5	0,5	67	
20	Кофейный напиток на цельном молоке	200	4,3	4,6	19,02	134,68	
		545	23,45	33,16	84,62	730,72	26,86%
	2-й завтрак					0	
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2	
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2	3,98%
	обед					0	
	Салат из кукурузы консервированной	100	2,375	0,15	4,875	30,35	
21	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	250	15,29	7,18	4,16	142,42	
19	Гарнир овощной сборный	180	2,7	6	23	156,8	
54-3м	Шницель из говядины	100	18	15	15	267	
пром	Хлеб ржаной	100	8	5	49	273	
113	Компот из консервированных персиков	200	0,13	0,015	21,71	87,495	
		930	46,495	33,345	117,745	957,065	35,19%
	полдник					0	
31	Ватрушка творожная	80	10,4	4,04	38	229,96	
пром	Сок персиковый	200	0,6	0	32	130,4	
10	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	50,8	
		380	11,4	4,44	81,4	411,16	15,12%
	ужин					0	
25	Салат "Здоровье"	100	1,66	7,16	5,66	93,72	
15	Пюре картофельное	180	2,5	4,38	21	133,42	
14	Рыба духовая	100	21	15	3,7	233,8	
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126	
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565	
		630	30,505	29,645	74,42	686,505	25,24%
	2-й ужин					0	
		0	0	0	0	0	0,00%
	итого		117,65	105,59	368,19	2893,65	106,38%

7 День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

		Пищевые в-ва, г					
№реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углево ды, г	калорийно сть, Ккал	
	завтрак						
пром	Икра кабачковая	70	1,4	6,3	8,4	95,9	
	Макароны отварные с сыром 180/10	190	14,2	15	31	315,8	
213	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	2,30	71	
пром	Батон нарезной	50,00	2,50	1,60	23,00	116,4	
3	Какао на цельном молоке	200	4,07	3,54	17,57	118,42	
		550,00	27,27	31,04	82,27	717,52	26,38%
	2-й завтрак					0	
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2	
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2	3,98%
	обед					0	
51	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	100,00	2,60	4,10	8,10	79,7	
193	Борщок с гренками на мясном (говяжьём) бульоне со сметаной	250	13,4	9	16,3	199,8	
7	Рис с овощами	180	4,2	6,3	43,9	249,1	
49	Птица, тушеная в соусе 50/50	100	13,3	15,3	2,7	201,7	
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260	
54 – 2 хн	Компот из свежемороженых ягод	180	0,1	0,07	15,6	63,43	
		910,00	41,60	38,77	134,60	1053,73	38,74%
	полдник					0	
пром	Пряник	60	2,5	1,7	35	165,3	
219	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	
пром	Сок яблочный	200	0,26	0,46	48	197,18	
		360	3,16	2,46	93,3	407,98	15,00%
	ужин					0	
ТТК	Салат с курицей и лимонно-масляной заправкой	100	5,1	11,7	8,2	158,5	
25	Солянка домашняя с солёными огурцами	280	12,4	18	42	379,6	
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126	
12\1	Чай с лимоном	200	0,37	0,08	14	58,2	
		630	21,87	31,78	87,2	722,3	26,56%
	2-й ужин					0	
пром	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	
		200	5,6	5	22	155,4	5,71%
	итого		105,30	114,05	429,37	3165,13	116,37%

8 День:вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше						
	Пищевые в-ва, г					
№реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийнос ть, Ккал
	завтрак					
26	Каша манная молочная жидкая на цельном молоке 250/10	260	7,3	11,8	41	299,4
	Сыр твердых сортов в нарезке	40	10	10	1	134
12\2	Чай с сахаром	200	1,345	1,105	16,4	80,925
1	Батон нарезной с маслом 50/15	65,00	4	12	23	216
		565	22,645	34,905	81,4	730,325
						26,85%
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
						3,98%
	обед					0
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	81,87
36	Суп куриный с гренками	250	11,53	12,6	47,28	348,64
15	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	26,1	174,1
	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)50/50	100	13,85	7,28	6,42	146,6
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260
372	Компот из свежих яблок	180	0	0	14,4	57,6
		910,00	38,66	34,97	149,86	1068,81
						39,29%
	полдник					0
530	Блинчики с джемом 60/20	80	7,8	10,3	39,44	281,66
219	Груша	100	0,4	0,3	11	48,3
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6
		380	9,2	10,6	72,84	423,56
						15,57%
	ужин					0
82	Закуска из моркови (тушеная)	100	1	4	10	80
186	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	8	52	304
53	Оладьи из печени	100	26	26	0	338
пром	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	93
398	Отвар шиповника	180,00	1,00	0,42	24,00	103,78
		600	37	39,42	104	918,78
						33,78%
пром	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,6	5	18	139,4
		200	5,6	5	18	139,4
						5,13%
	ИТОГО		118,91	129,90	436,10	3389,08
						124,60%

10 День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

	Пищевые в-ва, г					
№реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийност ь, Ккал
	завтрак					
68	Пудинг из творога с изюмом	250	26	24	13	372
362	Соус сметанный сладкий	80,00	0,08	0,08	14,00	57,04
пром	Батон нарезной	100,00	5,16	1,50	29,40	151,74
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565
		630	32,585	26,685	77,46	680,345
						25,01%
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
						3,98%
	обед					0
84	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,5	5,3	13	105,7
67	Суп куриный с клёцками	250	12,4	11,26	32,27	280,02
521	Гречка с овощами	180	4,4	7,7	39,6	245,3
4	Гуляш из говядины 60/60	120	18	8	5	164
пром	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45
114	Компот из консервированных персиков	180	0,03	0,013	18	72,237
		880	40,58	33,923	132,02	995,707
						36,61%
	полдник					0
87	Рогалик с повидлом	50	4	2	22	122
пром	Сок яблочный	200	0,26	0,46	48	197,18
пром	Банан	100	1	0,5	21	92,5
		350	5,26	2,96	91	411,68
						15,14%
	ужин					0
54-163	Винегрет с растительным маслом	100	1	9	7	113
249	Рыба, запеченная в омлете	280	42	16	9	348
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
12	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	61,2
		630	47,2	27	54,1	648,2
						23,83%
	2-й ужин					0
пром	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4
		200	5,6	5	22	155,4
						5,71%
	итого		137,03	100,57	386,58	2999,53
						110,28%

11 День: пятница
Неделя: вторая
и старше

	Пищевые в-ва, г					
№реп.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углево ды, г	калорийнос ть, Ккал
	завтрак					
61	Каша молочная гречневая на цельном молоке 250/10	260	6,6	12,48	38,67	293,4
13	Сыр твердых сортов в нарезке	40	10	10	1	134
1	Батон нарезной с маслом 50/15	65,00	4	12	23	216
12\1	Чай с лимоном 200/5	205	0,4	0	10,6	44
		570	21	34,48	73,27	687,4
						25,27%
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
						3,98%
	обед					0
82	Закуска из моркови (тушеная)	100	1	4	10	80
44	Свекольник со сметаной на мясном (говяжьём) бульоне	250	4,675	2,125	12,725	88,725
40	Плов с курицей	280	38,16	12	48,51	454,68
пром	Хлеб ржаной	100	8	4	48	260
37	Кисель из концентрата	200	0,62	0,18	26	108,1
		930	52,455	22,305	145,24	991,505
						36,45%
	полдник					0
44	Булочка "Веснушка"	80	6	5	48	261
219	Груша	100	0,4	0,3	11	48,3
пром	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48
		380	7	5,3	85,02	415,78
						15,29%
	ужин					0
76	Сельдь	100	19	17	0	229
57	Рагу овощное с мясом птицы	280,00	14,00	24,50	22,00	364,5
пром	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
115	Кофейный напиток на цельном молоке	200	4,3	4,6	19,02	134,68
		630	41,3	48,1	64,02	854,18
						31,40%
	2-й ужин					0
пром	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,6	5	18	139,4
		200	5,6	5	18	139,4
						5,13%
	итого		133,16	120,19	395,55	3196,47
						117,52%

12 День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Пищевые в-ва, г						
№ре цепт.	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калори йность, Ккал
	завтрак					
пром	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	77,9
213	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	2,30	71
205	Макароны отварные с маслом 200/10	210,00	7,90	8,40	50,61	309,64
пром	Батон нарезной	40,00	2,60	1,30	20,00	102,1
20	Кофейный напиток на цельном молоке	200	4,3	4,6	19,02	134,68
		590	21,1	23,6	99,63	695,32
	2-й завтрак					0
пром	Молоко 2,5%	200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
		200,00	5,80	5,00	10,00	108,2
	обед					0
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	81,87
121	Суп крестьянский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	2,45	6,175	14,57	123,655
15	Картофель отварной	180	3,4	7,9	26,64	191,26
53	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13	5	3	109
пром	Батон нарезной	50	7,7	3	50	257,8
пром	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	24,15	128,45
22	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,3	81,2
		930	32,38	28,715	146,32	973,235
	полдник					0
528	Блинчики с маслом (100/5)	105	7,7	12,6	30	264,2
10	Яблоко	100	0,4	0,4	11,4	
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6
		405	9,1	13	63,8	408,6
	ужин					0
224	Суфле творожное	250	26	25	36	473
115	Соус сметанный сладкий	100	1,4	5,4	8,00	86,2
1	Хлеб пшеничный	50	4	2	23	126
24	Какао на цельном молоке	200	5,36	5,62	22,6	162,42
		600	36,76	38,02	89,6	847,62
	2-й ужин					0
		0	0	0	0	0
	итого		105,14	108,34	409,35	3032,98