



Генеральный директор ООО «КДП»

И.В. Кузнецов

« 01 2026г.



Директор

[Handwritten signature]

« 01 2026г.

ООО «КДП»

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
12 ЛЕТ и старше**

10-ти дневное

с января 2026 года

Гимназия №8 Завтраки 12 лет и старше (10 дн.)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
	Завтрак						
278,16	Мюсли, с молоком кипяченным 250 (молоко 2,5% 1л, мюсли с яблоком и бананом, сахар, соль йодированная)	250	8,06	8,78	42,68	282,89	1,68
97,12	Сыр (порциями) 30 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	30	7,68	7,83	-	102,90	0,21
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
117,13	Батон пшеничный 40г	40	1,87	0,72	12,80	65,50	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	655,00	20,07	25,37	90,02	674,80	12,09
	Итого День 1	655,00	20,07	25,37	90,02	674,80	12,09
Неделя 1	День 2						
	Завтрак						
101,48	Консервы овощные (кукуруза консервированная) 100	100	2,08	0,38	8,97	53,37	4,80
290,27	Жюльен из птицы (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, лук репчатый очищенный, сметана мдж 15%, сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (костромской) мдж 45%, масло растительное, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, чеснок, соль йодированная)	100	15,72	10,20	10,05	147,05	0,59
460,1	Каша рисовая вязкая 180/5 (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	185	5,54	9,74	48,09	315,62	2,73
388,22	Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) рацион (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	116,65	200,00
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	645,00	28,37	21,24	118,15	762,46	208,12
	Итого День 2	645,00	28,37	21,24	118,15	762,46	208,12
Неделя 1	День 3						
	Завтрак						
45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84,13	26,80
	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион						

595,03	(филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	153,60	2,82
476,64	Картофель, запеченный из отварного 180 (картофель очищенный, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, соль йодированная)	180	3,64	5,68	40,32	183,48	36,00
114,35	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60
116,18	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	640,00	35,86	23,50	89,94	670,98	68,22
	Итого День 3	640,00	35,86	23,50	89,94	670,98	68,22
Неделя 1	День 4						
	Завтрак						
78,02	Салат из свеклы отварной с заправкой 100 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,41	5,09	8,47	85,25	9,42
443,31	Плов с отварной говядиной 60/180 (говядина бескостная с/м, кат. а., крупа рисовая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, зелень, соль йодированная, чеснок, приправа)	240	25,24	16,96	38,57	491,75	0,27
349,07	Компот из смеси сухофруктов 200 (20/10) (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	110,52	0,48
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	700,00	31,84	23,11	110,03	864,29	20,17
	Итого День 4	700,00	31,84	23,11	110,03	864,29	20,17
Неделя 1	День 5						
	Завтрак						
101,53	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 100	100	3,10	0,20	6,50	40,00	10,00
235,07	Котлеты рыбные (филе горбуши) любительские 100 (филе рыбы с/м (горбуша), молоко 2,5% 1л, морковь очищенная, яйцо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый очищенный, масло растительное, соль йодированная)	100	12,58	4,62	8,78	118,88	0,65
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
693,36	Какао с молоком 200 (4/100/20) (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	25,17	145,36	1,30
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
	Хлеб ржано-пшеничный 25г						

116,18		25	1,58	0,29	9,50	47,52	
	Итого за Завтрак	640,00	27,65	14,18	81,41	593,01	18,18
	Итого День 5	640,00	27,65	14,18	81,41	593,01	18,18
Неделя 2	День 1						
	Завтрак						
340,31	Омлет натуральный 170/5 рацион (яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	175	17,99	25,32	3,35	313,45	0,65
101,49	Икра кабачковая (консервы) 100	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20
15,01	Джем порционный 1/20	20	0,08	-	13,00	50,00	0,10
648,13	Кисель плодово-ягодный 200 (25/180) (кисель плодово-ягодный, вода)	200	0,10	0,10	29,06	117,70	-
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,40	0,30	14,73	71,40	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого за Завтрак	650,00	23,69	31,75	84,06	718,47	14,95
	Итого День 6	650,00	23,69	31,75	84,06	718,47	14,95
Неделя 1	День 2						
	Завтрак						
78,02	Салат из свеклы отварной с заправкой 100 (свекла, масло растительное, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	100	1,41	5,09	8,47	85,25	9,42
498,53	Котлеты рубленые из птицы (филе бедра куриного) 100 (филе бедра куриного без кожи с/м, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	18,85	5,96	12,58	180,42	0,17
516,38	Макаронные изделия отварные 180 рацион (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	215,79	-
388,13	Напиток лимонный 200 (10/8) (лимоны, сахар)	200	0,09	0,01	8,28	35,32	4,00
114,34	Хлеб пшеничный 34г	34	2,69	0,34	16,42	79,90	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
	Итого за Завтрак	639,00	31,14	16,72	88,73	644,20	13,59
	Итого День 7	639,00	31,14	16,72	88,73	644,20	13,59
Неделя 1	День 3						
	Завтрак						
101,53	Консервы овощные закусочные Горошек консервированный 100	100	3,10	0,20	6,50	40,00	10,00
494,25	Курица запеченная (окорочок) 110 (окорочка цыпленка-бройлера 1 кат. с/м, масло растительное, сметана, приправа, соль йодированная)	110	15,14	6,93	4,91	146,29	9,93
312,02	Пюре картофельное 180 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	5,62	14,55	159,00	6,23
707,27	Сок фруктовый 1/200 шт (сок натуральный/нектар для детского питания)	200	0,60	0,20	33,00	136,00	12,00
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-

Неделя 1		День 4					
		Завтрак					
366,15	Запеканка из творога со сгущенным молоком 160/40 (творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, сухари панировочные, яйцо, соль йодированная, ванилин)	200	32,32	23,76	49,76	548,69	1,17
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-
376,07	Чай с сахаром 200 (2/15) рацион (сахар, чай, вода)	200	0,40	0,10	15,11	62,89	0,20
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого за Завтрак		570,00	37,55	32,15	101,21	854,45	11,37
Итого День 9		570,00	37,55	32,15	101,21	854,45	11,37
Неделя 1		День 5					
		Завтрак					
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13,00	5,00
436,37	Жаркое по-домашнему (из отварной говядины). 70/150. (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень, чеснок, приправа)	220	19,10	10,18	14,39	285,25	3,51
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, кофейный напиток)	200	2,91	2,50	23,68	129,50	1,30
114,35	Хлеб пшеничный 35г	35	2,77	0,35	16,91	82,25	-
116,18	Хлеб ржано-пшеничный 25г	25	1,58	0,29	9,50	47,52	-
6 944	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г.	30	1,90	5,00	27,15	125,00	-
Итого за Завтрак		610,00	29,06	18,42	93,23	682,52	9,81
Итого День 10		610,00	29,06	18,42	93,23	682,52	9,81
Итого по рациону за 10 дней		6 399,00	292,17	220,02	942,14	7 076,23	414,65
Суточная потребность по СанПин 2/3/2/4/3590-20			90	92	383	2720	70
Норма			18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	14,0-17,5
Фактически по рациону (СРЕДНЕЕ)		639,90	29,22	22,00	94,21	707,62	41,47