

ИП АЛЕКСАНДРОВ ОЛЕГ ОЛЕГОВИЧ
618546, ПЕРМСКИЙ КРАЙ, Г.СОЛИКАМСК, УЛ. КАРНАЛЛИТОВАЯ, 70
ИНН 591900087198, ОГРН № 304591934400033, Банковские реквизиты:
Р/сч. 40802810749160110292 в Волго-Вятском банке ПАО Сбербанк, к/сч. 30101810900000000603
Бик 042202603, E-mail адрес: katrin-trade@yandex.ru, Тел. (34253) 4-88-33, 4-88-53

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия
«Солнечная радуга»
/ Ж.С. Ретунская
«31» августа 2026 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
/ О.О. Александров
«31» августа 2026 г.

**Примерное десятидневное план-меню
для организации обедов обучающихся
МАОУ «Гимназия «Солнечная радуга»
(5-11 класс)**

Обед (5-11)

10-ти дневное меню. Таблица повторяемости. (1.09.2024г)

[illegible]

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат «Солнечный зайчик»	100	2,22	11,02	3,4	121,74	ТТК№8
	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,86	13,91	109,38	56
	Мясные тефтели по-домашнему (паровые)	100	8,77	9,8	10,8	174,0	ТТК№141/1
	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,22	5,29	26,1	172,88	464
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	24,56	31,73	101,05	798,44	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,6	4,6	113,92	ТТК №31
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Шницель «Домашний»	100	14,7	16,6	10,03	248,14	ТТК №183/1
	Макаронные изд. отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	227
	Компот из смеси сухофруктов «Детский»	200	0,22	0	20,14	81,34	Акт №8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	30,25	40,66	122,02	972,68	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	50
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Жаркое по-домашнему со свиной	240	22,54	17,33	22,13	334,08	Ттк №167
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	15,58	63,3	Акт №9
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	32,48	27,48	94,52	756,97	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,0	10,6	4,6	113,92	Ттк № 32
	Борщ из свежей капусты с карт.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113,0	345
	Рис отварной	180	4,67	6,10	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	920	27,41	26,22	126,96	855,89	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат картоф. с сол. огурцом	100	1,6	5,26	12,68	102,89	ТТК №33
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,03	11,3	32,38	149,60	42
	Филе куриное по-строгановски	110	20,0	12,58	1,45	199,0	ТТК №172
	Макаронные изд. отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	227
	Компот из смеси сухофруктов «Детский»	200	0,22	0	20,14	81,34	Акт №8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	920	39,25	36,26	143,85	957,95	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат «Свежесть»	100	1,77	10,14	3,94	114	ТТК №2
	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,4	120,75	163
	Биточки «Домашние»	100	14,7	16,6	10,03	248,14	ТТК №183/1
	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,22	5,29	26,1	172,88	464
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	29,92	37,88	106,58	889,19	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,0	10,6	4,6	113,92	Ттк№ 32
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Бифштекс «Домашний»	100	17,7	16,7	1,9	158,7	Ттк №182/1
	Рис отварной	180	4,67	6,10	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	940	31,24	40,5	118,5	894,64	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат «Алый»	100	2,71	2,3	12,16	80,3	Ттк№11
	Суп-пюре гороховый	250	5,25	0,5	16,75	88,25	Ттк№131
	Гренки	10	1,13	0,11	6,97	33,42	170
	Гуляш из свинины	70/50	13,9	15,3	4,5	207,5	Ттк №169
	Макаронные изд. отварные	180	6,62	6,36	42,40	253,32	227
	Компот из смеси сухофруктов «Детский»	200	0,22	0	20,14	81,34	Акт №8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	930	35,61	25,33	137,72	915,93	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,6	4,6	113,92	Ттк №31
	Борщ из свежей капусты с карт.	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Тефтели «ёжики» из свинины и куры с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	Ттк №186
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,6	241
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	21,84	38,82	106,43	861,41	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Салат из свежкл отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0	50
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	44
	Котлета припущенная курин.	100	15,74	17,8	10,74	265,84	209
	Рис отварной	180	4,67	6,10	48,33	270,22	224
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,16	0	18,82	75,84	Акт №7
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,6	117,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за обед:	910	29,78	36,02	133,68	987,94	

	Б	Ж	У	Ккал
1 день	24,56	31,73	101,05	798,44
2 день	30,25	40,66	122,02	972,68
3 день	32,48	27,48	94,52	756,97
4 день	27,41	26,22	126,96	855,89
5 день	39,25	36,26	143,85	957,95
6 день	29,92	37,88	106,58	889,19
7 день	31,24	40,5	118,5	894,64
8 день	35,61	25,33	137,72	915,93
9 день	21,84	38,82	106,43	861,41
10 день	29,78	36,02	133,68	987,94
Итого за 10 дней	302,34	340,9	1191,31	8891,04
Среднее значение	30,23	34,09	119,13	889,10