

«Утверждаю» :

Индивидуальный предприниматель Кириенко Аида Габдулманнановна

_____ А.Г.Кириенко

«Согласовано»:

Директор МБОУ С(К) ОШИ г. Нытвы

_____ О.С.Кургульская

« 01 » сентября 2026 г

Примерный 10-ти дневный рацион питания МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Пермский край, Нытвенский район, г.Нытва, ул. К.Маркса 47

с 1-4, 5-11класс

(5-ти разовое питание)

(осень-зима)

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:

Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Кургульская О.С.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

Утверждаю:

ИП Кириенко А.Г.

Кириенко А.Г.

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	232	Каша молочная пшеничная с маслом	255	291,80	93,00	8,30	45,10
	напиток	462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
	выпечка	542	Булочка домашняя	75	236,30	5,30	8,40	34,80
				560	692,30	103,88	19,84	108,46
Завтрак 2								
Обед	1 блюдо	129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	97,80	2,90	4,15	12,20
	2 блюдо	341	Котлета "Пермская"	100	253,00	16,00	15,50	12,00
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	290,60	10,20	7,60	45,20
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30
			итого за обед	830	899,40	37,10	28,50	123,35
			ИТОГО		192,63			

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы



Согласовано:
Директор МБОУ С(К)ОШИ г. Нытвы
Кургульская О.С.

Школа * МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп 5-11класс



Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.
Кириенко А.Г.

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо	236	Каша рисовая молочная с маслом	255		288,70	6,40	8,10	40,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	сладкое	580	Кондитерское изделие/вафли/	70		378,70	2,70	21,40	43,80
			итого за завтрак	555		775,60	11,58	29,84	107,86
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	95	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	255		82,90	11,60	4,60	7,70
	2 блюдо	371	Кнели из птицы	100		160,00	11,50	10,30	5,40
	гарнир	256	Макаронные изделия отварные	200		246,00	6,70	6,70	39,50
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	575	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	573	Компот из свежих яблок	200		46,00	0,10	0,10	11,10
			итого за обед	855		754,90	37,70	22,85	108,35
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:

Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Кургульская О.С.

Утверждаю:

ИП Кириенко А.Г.

Кириенко А.Г.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	494	Компот из изюма	200		72,00	0,30	0,01	19,50
	гор.блюдо	237	Каша ячневая молочная с маслом	255		275,20	9,00	8,30	41,20
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	выпечка	542	Булочка сахарная	70		220,50	4,90	7,80	32,40
			итого за завтрак	555		637,90	16,48	16,35	107,86
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250		109,50	2,62	5,10	13,25
	2 блюдо	308	Котлета рыбная Любительская	100		84,00	12,50	1,50	5,20
	гарнир	377	Картофельное пюре	180		126,00	4,90	7,20	10,40
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
			итого за обед	830		577,50	28,02	15,05	82,80
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:

Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Кургульская О.С.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75	Сыр порционно	20		71,60	10,00	8,00	0,00
	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо	232	Каша молочная пшеничная с маслом	255		191,80	9,30	8,30	45,10
	сладкое	580	Кондитерское изделие/печенье/	75		312,80	5,60	7,40	55,80
			итого за завтрак	550		614,20	25,10	23,80	110,20
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	118	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250		88,50	2,40	5,00	8,50
	2 блюдо	349	Тефтели из говядины	100		165,71	13,86	9,29	6,57
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	180		290,60	10,20	7,60	45,20
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200		84,00	0,60	0,10	20,10
			итого за обед	830		848,81	34,86	23,14	125,02
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:

Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Кургульская О.С.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 5

Утверждаю:

ИП Кириенко А.Г.

Кириенко А.Г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Запекнка из творога	220		426,80	35,00	16,90	33,00
	подливка	471	Молоко сгущеное	30		98,1	2,2	2,6	16,7
	напиток	462	Какао с молоком	200		94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	выпечка	544	Булочка российская	70		196,00	4,78	4,90	33,25
			итого за завтрак	550		885,10	47,56	27,54	111,51
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255		60,20	1,50	4,40	3,70
	2 блюдо	376	Рагу из птицы	280		446,60	29,40	26,60	22,30
	напиток	457	Чай с сахаром с лимоном	200		40,00	0,30	0,10	9,50
	хлеб	457	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	574	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			итого за обед	835		766,80	39,00	32,25	80,15
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано: МБОУ
С(К)ОШИ
Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы
Кургульская О.С.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 6

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.
Кириенко А.Г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	495	Компот из сухофруктов	200		113,79	0,56	0,00	27,89
	гор.блюдо	213	Каша гречневая вязкая с маслом	255		290,30	11,10	9,55	40,10
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	сладкое	582	Кондитерское изделие/пряник/	70		256,20	4,13	3,29	52,50
			итого за завтрак	555		730,49	18,07	13,08	135,25
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	115	Суп картофельный с клецками	250		80,00	3,75	3,50	9,45
	2 блюдо	339	Котлета из говядины	100		243,00	17,60	12,30	15,00
	гарнир	225	Каша пшенная вязкая	200		245,50	8,30	7,50	36,30
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
			итого за обед	850		826,50	37,65	24,55	114,70
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:
Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы
Кургульская О.С.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 7

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.
Кириенко А.Г.



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо	237	Каша ячневая молочная с маслом	255		275,20	9,00	8,30	41,20
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	выпечка	542	Булочка домашняя	75		236,30	5,30	8,40	34,80
			итого за завтрак	560		619,70	16,78	17,04	100,06
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	114	Суп картофельный с крупой (пшено)	250		82,00	2,80	3,52	9,80
	2 блюдо	366	Птица отварная	100		174,00	16,20	12,00	0,30
	гарнир	386	Рис отварной	180		263,20	4,50	6,50	46,60
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	573	Компот из свежих яблок	200		46,00	0,10	0,10	11,10
			итого за обед	830		785,20	31,40	23,27	112,45
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:

Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Кургульская О.С.

Утверждаю:

ИП Кириенко А.Г.

Кириенко А.Г.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	575	Компот из изюма	200		72,00	0,30	0,01	19,50
	гор.блюдо	229	Каша "Дружба" с маслом	255		237,10	6,50	8,20	34,30
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	сладкое	580	Кондитерское изделие/вафли/	70		378,70	2,70	21,40	43,80
			итого за завтрак	555		758,00	11,78	29,85	112,36
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	116	Суп из овощей	250		74,00	2,00	4,52	6,32
	2 блюдо	333	Голубцы ленивые	100		173,00	11,00	12,40	4,00
	гарнир	256	Макаронные изделия отварные	200		246,00	6,70	6,70	39,50
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
			итого за обед	850		751,00	27,70	24,87	103,77
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:
Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы
Кургульская О.С.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 9



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	гор.блюдо	235	Каша пшенная молочная с маслом	255		292,20	9,10	9,07	46,56
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	выпечка	542	Булочка сахарная	70		220,50	4,90	7,80	32,40
			итого за завтрак	555		620,90	16,48	17,21	103,02
Завтрак 2									
Обед	1 блюдо	127	Суп картофельный с бобовыми	250		70,75	2,60	3,30	7,70
	2 блюдо	372	Биточки из птицы	100		284,30	20,00	18,00	10,70
	гарнир	223	Каша пшеничная вязкая	180		215,50	7,40	5,80	33,20
	хлеб	574	Хлеб ржаной	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200		113,79	0,56	0,00	27,89
			итого за обед	830		904,34	38,36	28,25	124,14
			ИТОГО		192,63				

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Согласовано:

Директор МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Кургульская О.С.

Утверждаю:

ИП Кириенко А.Г.

Кириенко А.Г.

Школа

МБОУ С(К)ОШИ г.Нытвы

Отд./корп

5-11класс

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сладкое	582	Кондитерское изделие	70	256,20	4,13	3,29	52,50
	гор.блюдо	213	Каша гречневая вязкая с маслом	255	290,30	11,10	9,55	40,10
	напиток	462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
			итого за завтрак	555	710,70	20,81	15,98	121,16
Завтрак 2								
Обед	1 блюдо	128	Суп-лапша "Домашняя"	250	89,25	2,50	8,85	11,12
	2 блюдо	375	Плов из отварной птицы	300	334,50	18,50	12,30	37,20
	хлеб	457	Хлеб ржаной	50	103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	574	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60
	напиток	573	Компот из свежих яблок	200	46,00	0,10	0,10	11,10
			итого за обед	850	689,75	28,90	22,40	104,07
			ИТОГО		192,63			