МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ № 10"

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
_____ Н.В.Юкачева

Утверждаю,
Директор
ООО "Азбука питания"
_____ Е.А.Широканова

на 16 ноября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р							
3,55	4,71	10,10	106,62	1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	21,58
3,42	10,26	11,15	208,64	1026,06	Чикенбол с соусом томатным	90	87,74
6,34	4,00	27,87	218,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,56
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	6,17
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный.	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной.	30	2,92
18,40	**21,21**	**90,70**	**744,32**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
5,39	5,82	13,40	203,00	883	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	54,61
4,91	5,77	4,88	177,70	1330,2	Блинчики	100	40,50
0,40	0	6,50	25,00	1142	Повидло	20	7,40
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	6,17
1,50	1,00	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
12,30	**12,63**	**53,28**	**544,10**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
7,19	7,76	17,86	270,66	883	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	76,61
4,91	5,77	4,88	177,70	1330,2	Блинчики	100	40,50
0,40	0	6,50	25,00	1142	Повидло	20	7,40
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	6,17
1,50	1,00	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
5,88	7,50	12,62	155,25	1021,22	Борщ с капустой, картофелем.сметаной и мясом	250	57,92
3,42	10,26	11,15	208,64	1026,06	Чикенбол с соусом томатным	110	87,74
7,61	4,79	33,44	262,19	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	16,27
0,24	0,10	13,00	114,30	971	Морс ягодный	200	21,12
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
36,24	**39,42**	**153,53**	**1 502,50**				**324,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р							
4,70	6,00	10,10	124,20	1021,22	Борщ с капустой, картофелем.сметаной и мясом	200	29,63
3,42	10,26	11,15	208,64	1026,06	Чикенбол с соусом томатным	90	87,74
6,34	4,00	27,87	218,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,56
0,24	0,10	13,00	114,30	1242,08	Морс ягодный	200	21,12
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
19,69	**22,56**	**87,70**	**816,00**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
_____ Н.В.Юкачева

Утверждаю,
Директор
ООО "Азбука питания"
_____Е.А.Широканова

на 17 ноября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р							
1,52	4,99	7,36	109,68	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	22,67
3,30	6,26	9,99	230,10	1319,04	Шницель из мяса птицы	90	83,71
0,12	4,00	1,16	11,10	1126,1	Соус томатный	20	4,24
3,60	6,00	24,05	202,40	512	Рис припущенный	150	15,36
0	0	10,97	59,90	14539,27	Чай с сахаром	200	3,07
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
13,53	**23,45**	**79,11**	**763,54**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
18,14	20,70	44,87	274,73	891	Омлет запеченный или паровой	180	78,01
0,40	0,40	9,80	73,30	976	Яблоки свежие	100	24,00
0,09	0,00	15,16	79,80	686	Чай с лимоном	200	6,67
1,50	1,00	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
20,13	**22,10**	**82,33**	**506,03**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
22,17	25,30	54,84	335,78	891	Омлет запеченный или паровой	220	100,51
0,40	0,40	9,80	73,30	976	Яблоки свежие	100	24,00
0,09	0,00	15,16	79,80	686	Чай с лимоном	200	6,17
1,50	1,00	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
0,80	0,10	2,80	15,00	836	Огурцы свежие порционно	100	24,24
3,34	10,36	9,14	201,60	124,17	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной и мясом	250	39,33
3,30	6,26	9,99	230,10	1319,04	Шницель из мяса птицы	90	83,71
0,12	4,00	1,16	11,10	1126,1	Соус томатный	20	4,24
4,32	7,20	28,86	242,88	512	Рис припущенный	180	18,43
0,30	0,00	20,28	140,00	588	Компот из смеси сухофруктов	200	14,10
2,03	0,83	11,15	60,50	897	Хлеб пшеничный	25	2,52
2,13	1,00	12,13	64,80	1148	Хлеб ржаной	25	2,43
40,50	**56,45**	**187,81**	**1 533,06**				**324,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р							
0,48	0,06	1,68	9,00	836	Огурцы свежие порционно	60	14,64
1,60	5,24	7,73	115,16	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	24,24
3,30	6,26	9,99	230,10	1319,04	Шницель из мяса птицы	90	83,71
3,60	6,00	24,05	202,40	512	Рис припущенный	150	15,36
0,30	0,00	20,28	140,00	588	Компот из смеси сухофруктов	200	14,10
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
14,27	**19,76**	**89,31**	**847,02**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
_____ Н.В.Юкачёва

Утверждаю,
Директор
ООО "Азбука питания"
_____Е.А.Широканова

на 18 ноября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р							
1,94	4,20	9,60	129,20	1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	20,70
13,14	8,47	3,60	235,30	1024,13	Курица в сливочно-сырном соусе	100	89,39
4,03	4,12	25,50	171,00	1032	Каша гречневая вязкая.	150	12,75
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	6,21
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный.	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной.	30	2,92
24,10	**18,99**	**75,46**	**745,86**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
1,79	3,11	23,75	50,10	819,02	Горошек зеленый отварной	60	17,03
12,57	23,82	30,86	284,50	1025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	200	86,95
0	0	10,97	59,90	14539,27	Чай с сахаром	200	3,07
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
19,35	**29,13**	**91,16**	**544,86**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
2,98	5,19	39,58	83,40	819,02	Горошек зеленый отварной	100	28,38
13,83	26,20	33,95	312,95	1025,05	Жаркое по-домашнему из свинины	220	100,52
0	0	10,97	59,90	14539,27	Чай с сахаром	200	3,07
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
4,05	7,20	12,73	210,05	1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	250	67,06
13,14	8,47	3,60	235,30	1024,13	Курица в сливочно-сырном соусе	100	89,39
4,84	4,95	30,60	205,20	1032	Каша гречневая вязкая.	180	15,30
0,68	0,00	27,62	91,60	705	Напиток из плодов шиповника	200	10,29
3,25	1,33	17,84	96,80	897	Хлеб пшеничный	40	4,04
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
47,76	**55,54**	**202,47**	**1 445,56**				**324,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р							
3,24	5,76	10,18	168,04	1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	39,62
13,14	8,47	3,60	235,30	1024,13	Курица в сливочно-сырном соусе	100	89,39
4,03	4,12	25,50	171,00	1032	Каша гречневая вязкая.	150	12,75
0,68	0,00	27,62	91,60	705	Напиток из плодов шиповника	200	10,29
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
26,08	**20,55**	**92,48**	**816,30**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательного учереждения
_____Н.В.Юкачева

Утверждаю,
Директор
ООО "Азбука питания"
_____Е.А.Широканова

на 19 ноября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р							
4,44	4,75	12,30	111,20	1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	13,69
14,85	11,00	23,40	298,10	14572	Наггетсы куриные	100	90,35
1,63	2,52	11,02	73,50	995	Пюре картофельное	75	12,97
1,98	2,68	18,73	69,80	999	Капуста тушеная	75	8,97
0	0	10,97	59,90	14539,27	Чай с сахаром	200	3,07
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный.	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
27,89	**23,15**	**102,00**	**762,86**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
9,62	7,00	19,68	290,90	235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	45,62
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	6,21
6,20	3,60	8,15	90,40	1066,01	Сырники	60	49,45
0,40	0	6,50	25,00	1142	Повидло	20	7,40
1,50	0,87	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
17,72	**11,47**	**58,01**	**544,50**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
12,03	8,75	24,60	363,03	235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	67,62
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	6,21
6,20	3,60	8,15	90,40	1066,01	Сырники	60	49,45
0,40	0	6,50	25,00	1142	Повидло	20	7,40
1,50	0,87	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
5,55	5,94	15,38	139,00	1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	31,15
14,85	11,00	23,40	298,10	14572	Наггетсы куриные	100	90,35
1,96	3,02	13,22	88,20	995	Пюре картофельное	90	15,57
2,37	3,22	22,47	83,70	999	Капуста тушеная	90	10,76
0,22	0,09	26,73	110,10	930,1	Напиток Ягодка	200	10,22
4,42	3,91	32,53	183,10	930,1	Печенье Детское	60	25,00
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
54,49	**42,60**	**222,24**	**1 669,19**				**324,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р							
4,66	4,99	12,92	116,76	1015	Суп-лапша на курином бульоне	210	18,64
14,85	11,00	23,40	298,10	14572	Наггетсы куриные	100	90,35
1,63	2,52	11,02	73,50	995	Пюре картофельное	75	12,97
1,98	2,68	18,73	69,80	999	Капуста тушеная	75	8,97
0,24	0,10	13,00	114,30	1242,08	Морс ягодный	200	21,12
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
28,35	**23,49**	**104,65**	**822,82**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
_____ Н.В.Юкачева

Утверждаю,
Директор
ООО "Азбука питания"
_____Е.А.Широканова

на 20 ноября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р							
3,55	4,71	10,10	106,62	1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	21,58
19,25	39,93	98,30	427,52	1018	Плов со свининой	240	101,30
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	6,17
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный.	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
27,89	**46,88**	**149,98**	**744,70**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
16,33	8,28	17,39	164,30	1024,14	Курица по-мексикански	90	86,82
6,34	4,00	27,87	218,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,56
0,90	0,00	15,16	79,80	686	Чай с лимоном	200	6,67
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
28,56	**14,48**	**86,00**	**612,96**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
18,14	9,20	19,30	182,37	1024,21	Курица по-мексикански	100	106,11
7,61	4,80	33,44	262,20	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	16,27
0,09	0,00	15,16	79,80	686	Чай с лимоном	200	6,67
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
4,44	5,89	12,63	133,28	1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	26,98
20,05	41,59	102,39	445,33	1018	Плов со свининой	250	110,95
0,10	0,04	16,00	60,20	1242,08	Морс ягодный	200	21,12
0,40	0,40	9,80	73,30	976	Яблоки свежие	100	24,00
2,43	1,00	12,24	72,60	897	Хлеб пшеничный	30	3,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
61,62	**66,32**	**259,88**	**1 537,20**				**324,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р							
3,55	4,71	10,10	106,62	1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	21,58
19,25	39,93	98,30	427,52	1018	Плов со свининой	240	101,30
0,10	0,04	16,00	60,20	971	Чай ягодный	200	6,17
0,40	0,40	9,80	73,30	976	Яблоки свежие	100	24,00
1,62	0,67	8,16	48,40	897	Хлеб пшеничный	20	2,03
2,56	1,20	13,34	77,76	1148	Хлеб ржаной	30	2,92
27,48	**46,95**	**155,70**	**793,80**				**158,00**

Технолог:
_____