МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ № 10"

Согласовано:
Директор образовательного учреждения
_____ Н.В.Юкачева

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

на 12 октября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
					Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р		
2,97	5,00	9,08	96,71	1175,07	Рассольник домашний со сметаной	200	19,60
9,84	9,84	19,92	411,50	907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	240	95,35
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
18,10	**17,04**	**74,86**	**798,57**				**135,00**
					Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р		
7,16	17,07	22,79	225,30	848	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	200	54,28
5,93	7,05	31,78	193,30	450,04	Булочка с посыпкой	75	40,00
0,13	0,13	19,74	81,90	931	Компот из яблок и кураги	200	14,40
1,50	0,87	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
14,72	**25,12**	**86,81**	**578,70**				**113,00**
					Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р		
8,95	21,34	28,49	281,63	848	Каша (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	250	65,72
5,93	7,05	31,78	193,30	450,04	Булочка с посыпкой	75	40,00
0,13	0,13	19,74	81,90	931	Компот из яблок и кураги	200	14,40
3,19	3,80	0	36,30	97	Сыр (порциями)	10	10,56
1,50	0,87	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
5,15	7,86	11,35	142,85	1175,07	Рассольник домашний со сметаной и мясом	250	53,74
11,89	11,89	24,07	497,22	907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	290	115,21
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
42,03	**55,14**	**173,79**	**1 601,76**				**324,00**
					Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р		
4,12	6,29	9,08	114,28	1175	Рассольник домашний со сметанойи мясом	200	42,60
11,89	11,89	24,07	497,22	907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	240	95,35
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
21,30	**20,38**	**79,01**	**901,86**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательной организации
Н.В.Юкачева

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

на 13 октября 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		
4,70	4,40	17,18	135,32	138	Суп картофельный с бобовыми	200	17,91
14,64	21,29	21,23	279,10	1699,05	Фигурки рыбные	100	82,36
3,30	5,61	26,90	171,60	1317	Картофель запеченный	150	22,11
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
27,72	**33,50**	**106,05**	**816,18**				**135,00**
					Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р		
8,96	8,28	3,24	147,97	1024,15	Курица по-сицилийски	90	88,62
3,60	4,00	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
17,55	**14,48**	**63,84**	**560,63**				**113,00**
					Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р		
9,96	8,28	3,60	164,44	1024,15	Курица по-сицилийски	100	98,47
4,72	11,15	45,40	301,30	990	Рис припущенный с овощами	200	27,51
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
7,31	7,11	21,48	191,12	138	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	50,82
2,60	0,00	15,62	102,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	20	4,23
14,64	21,29	21,23	279,10	1699,05	Фигурки рыбные	100	82,36
3,96	6,73	32,27	205,90	1317	Картофель запеченный	180	30,53
0,15	0,06	17,06	50,40	917,02	Компот из ягод	200	15,11
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
53,32	**59,02**	**218,79**	**1 654,88**				**324,00**
					Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р		
5,85	5,69	17,18	152,90	138	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	28,24
2,60	0,00	15,62	102,00	943	Гренки из пшеничного хлеба	20	4,23
14,64	21,29	21,23	279,10	1699,05	Фигурки рыбные	100	82,36
3,30	5,61	26,90	171,60	1317	Картофель запеченный	150	22,11
0,15	0,06	17,06	50,40	917,02	Компот из ягод	200	15,11
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
31,53	**34,85**	**123,57**	**906,36**				**158,00**

Технолог:

Согласовано:
Директор образовательного учереждения
_____ Н.В.Юкачева

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

на 14 октября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	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
14,85	11,00	23,40	298,10	14572	Наггетсы куриные	100	90,35
3,31	7,88	22,96	176,20	911,02	Орзотто с овощами	150	14,05
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
26,70	**25,79**	**93,01**	**791,18**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
9,28	7,26	22,68	293,50	1003	Паста "Альфредо"	240	90,32
0,10	0,04	15,70	64,30	971	Чай ягодный	200	6,17
2,69	3,00	0	36,30	97	Сыр (порциями)	10	10,56
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
17,06	**12,50**	**63,96**	**544,46**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
11,22	8,78	27,39	375,68	907,16	Паста "Альфредо"	290	95,54
0,10	0,04	15,70	64,30	971	Чай ягодный	200	6,17
5,38	6,00	0	72,60	97	Сыр (порциями)	20	27,34
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
0,80	0,10	2,80	15,00	836	Огурцы свежие порционно	100	24,24
5,88	7,50	12,62	155,25	1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной и мясом	250	40,14
14,85	11,00	23,40	298,10	14572	Наггетсы куриные	100	90,35
3,97	9,45	27,55	211,50	911,02	Орзотто с овощами	180	16,89
0,11	0,00	23,88	99,10	912	Компот из свежих яблок	200	11,43
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
52,29	**47,27**	**184,50**	**1 592,25**				**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
3,55	4,71	10,10	106,62	1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	21,58
14,85	11,00	23,40	298,10	14572	Наггетсы куриные	100	90,35
3,31	7,88	22,96	176,20	911,02	Орзотто с овощами	150	14,05
0,11	0,00	23,88	99,10	912	Компот из свежих яблок	200	11,43
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
27,29	**25,85**	**107,60**	**839,38**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательного учереждения
_____ Н.В.Юкачева

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

на 15 октября 2026 г.

Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Цена, руб.
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ завтрак 135р							
6,58	6,80	3,94	135,84	181,07	Суп Норвежский с рыбой	200	22,18
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
4,03	4,12	25,50	171,00	1032	Каша гречневая вязкая.	150	12,75
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
19,12	**23,42**	**82,17**	**758,60**				**135,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
6,73	8,73	19,08	271,40	850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	200	48,16
6,20	3,60	8,15	90,40	1066,01	Сырники	60	46,45
0,40	0	6,50	25,00	1142	Повидло	20	7,40
0,09	0,00	15,16	79,80	686	Чай с лимоном	200	6,67
1,50	0,87	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
14,92	**13,20**	**61,39**	**544,80**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
8,75	11,35	24,80	352,82	850,08	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	260	66,46
6,20	3,60	8,15	90,40	1066,01	Сырники	60	46,45
0,60	0	9,75	37,50	1142	Повидло	30	11,10
0,09	0,00	15,16	79,80	686	Чай с лимоном	200	6,67
1,50	0,87	12,50	78,20	693	Батон	30	4,32
1,10	0,20	3,89	24,00	835	Помидоры порционно	100	30,30
8,23	8,50	4,93	169,80	181,07	Суп Норвежский с рыбой	250	32,62
3,30	6,26	9,99	230,10	1319,04	Шницель из мяса птицы	90	83,71
4,84	4,95	30,60	205,20	1032	Каша гречневая вязкая.	180	15,30
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
39,84	**38,03**	**158,35**	**1 532,48**				**324,00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ обед 158р							
0,66	0,12	2,33	14,40	835	Помидоры порционно	60	18,30
6,58	6,80	3,94	135,84	181,07	Суп Норвежский с рыбой	200	22,18
3,30	6,26	9,99	230,10	1319,04	Шницель из мяса птицы	90	83,71
4,03	4,12	25,50	171,00	1126,1	Каша гречневая вязкая.	150	12,75
0,15	0,06	17,06	50,44	917,02	Компот из ягод	200	15,11
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
19,71	**19,56**	**84,40**	**752,14**				**158,00**

Технолог:
_____

Согласовано:
Директор образовательного учереждения
_____Н.В.Юкачева

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

на 16 октября 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	124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	22,67
10,29	17,04	3,23	203,40	14666,02	Паприкаш из свинины	90	85,81
3,60	4,00	29,55	300,40	512	Рис припущенный	150	15,36
0	0	11,18	60,00	854,01	Чай с шиповником	200	6,21
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
19,57	**27,86**	**74,60**	**798,78**				**135.00**
Меню 7-11л Каменск-Уральский ШУ завтрак 113р							
9,76	11,07	9,19	126,00	1034,01	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	90	69,34
6,34	4,00	27,87	218,50	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,56
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
0,40	0,40	9,80	73,30	976	Яблоки свежие	100	24,00
18,93	**16,47**	**70,07**	**550,30**				**113,00**
Меню от 12л Каменск-Уральский ШУ Двухразовое питание 324р							
11,93	13,53	11,24	153,97	1034,01	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	84,71
7,61	4,80	33,44	262,20	516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	16,27
0	0	10,97	59,90	14539,27	Чай с сахаром	200	3,07
4,50	5,88	34,00	244,20	1141,09	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
0,80	0,10	2,80	15,00	836	Огурцы свежие порционно	100	24,24
1,90	6,24	9,20	137,10	124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	28,34
11,43	18,93	3,59	226,00	14666,02	Паприкаш из свинины	100	95,34
4,25	10,04	40,86	360,47	990	Рис припущенный с овощами	180	24,84
0,68	0,28	27,62	68,60	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
53,08	**64,20**	**224,88**	**1 828,16**				**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
1,32	4,99	7,36	109,68	124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	22,67
1,95	0,00	11,71	76,50	943	Гренки из пшеничного хлеба	15	3,28
10,29	17,04	3,23	203,40	14666,02	Паприкаш из свинины	90	85,81
3,60	4,00	29,55	300,40	512	Рис припущенный	150	15,36
0,68	0,28	27,62	68,60	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
23,31	**28,57**	**106,73**	**917,94**				**158,00**

Технолог:
_____