

«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель Кириенко Аида Габдулманнановна



А.Г.Кириенко

«Согласовано»:

Директор МБОУ Чайковская СОШ



Н.Н.Ощепкова

« 01 » марта 2026г

Примерный 10-ти дневный рацион питания

МБОУ Чайковская СОШ Пермский край, Нытвенский район,
ст.Чайковская, ул.Строительная 1

1-4 класс

(Весна-лето)

Отд./корп

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

/Кириенко А.Г./

1-4класс

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	149	Овощи консервированные (свежие)	60		6,60	0,42	0,06	1,14
	гор.блюдо	341	Котлета "Пермская"	90		227,70	14,40	13,95	12,80
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	150		242,16	8,51	6,36	37,70
	напиток	459	Чай с сахаром с лимоном	200		40,00	0,30	0,10	9,50
		79	Масло сливочное	20		99,20	0,10	10,90	0,20
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30		70,20	2,28	0,24	14,76
			Итого:	580	111,51	756,06	28,29	31,85	90,86

Директор МБОУ Чайковская СОШ

МБОУ Чайковская СОШ

Утверждаю:

ИП Кириенко А.Г

/Кириенко А.Г./

1-4 класс

День 2

[illegible]

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

/Ощепкова Н.

МБОУ Чайковская СОШ

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

Российская Федерация
Индивидуальный предприниматель
КИРИЕНКО
Ирина Кириенко
ОГРН ИП 318396000151277
ИНН 590604102120
Пермский край

ИНН 5906
1-4 класс

День 3

[illegible]

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ


/Ощепкова Н.Н./

МБОУ Чайковская СОШ

МБОУ Чайковская СОШ	Отд./корп
---------------------	-----------

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.
_____/Кириенко А.Г./

ОГРН ИП 310-7560-01-000000
ИНН 590604402120

1-4 класс

Пермский край

День 4

[illegible]

Согласовано: _____
Директор МБОУ Чайковская СОШ _____
_____/Ощепкова Н.Н./
МБОУ Чайковская СОШ

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

1-4класс

День 5

[illegible][illegible]

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

/Ощепкова Н.Н./

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп



1-4 класс

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
	гор.блюдо	339	Котлета из говядины	90		218,70	15,84	11,07	13,50
	гарнир	225	Каша пшенная вязкая	150		184,10	6,20	5,62	27,19
	напиток	294	Чай с сахаром с лимоном	200		40,00	0,30	0,10	9,50
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30		61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30		70,20	2,28	0,24	14,76
		79	Масло сливочное	15		99,20	0,10	10,90	0,20
	фрукты	82	Фрукт	100		44,00	0,40	0,40	9,80
			Итого:	615	111,51	718,00	27,52	28,83	86,95

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

/Ощепкова Н.Н./

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп



/Кириенко А.Г./

1-4 класс

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	75	Сыр полутвердый	20		71,60	4,60	5,90	0,00
	гор.блюдо	372	Биточки из птицы	90		255,86	18,00	16,20	9,64
	гарнир	386	Рис припущенный	180		263,18	4,52	6,52	46,62
	напиток	486	Компот из свежих яблок	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30		61,80	2,40	0,50	12,00
	бутерброд	69	Бутерброд со сливочным маслом	35		146,00	1,60	11,00	10,00
			Итого:	520	111,51	844,44	31,22	40,22	89,36

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковской СОШ


Ощепкова

МБОУ Чайковская СОШ

МБОУ Чайковская СОШ

Российская Федерация
Индивидуальный предприниматель
ИП Кириенко А.Г.
Габдуллинское
ОГРН 1163506000077
ИНН 5906049210 Кириенко
1-4 класс
Российский край

/Кириенко А.Г/

День 8

[illegible][illegible]

/Ощепкова Н.Н./

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

/Кириенко А.Г/

1-4класс

День 9

[illegible]

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ


Ощепкова Н.Н./

МБОУ Чайковская СОШ

МБОУ Чайковская СОШ

Page 10 of 10

Российская Федерация
Индивидуальный предприниматель
ИП Кириенко А.Г.
Габдулманово
ОГРН № 5095006000277
ИНН 509604402120 /Кириенко
1-4 класс
Пермский край

День 10

[illegible]

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 7-11лет

за 1 неделю

1день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	149	Огурцы консервированные	60	6,60	0,48	0,06	1,02
	гор.блюдо	375	Плов из отварной птицы	220	129,80	8,09	9,79	8,47
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
		75	Масло сливочное	15	99,20	0,10	10,90	0,20
	сладкое	580	Кондитерское изделие	40	216,40	1,56	12,24	25,00
			Итого:	595	622,00	15,11	33,83	70,75

2день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	150	Икра кабачковая	60	70,80	1,14	5,34	4,62
	гор.блюдо	371	Кнели из птицы с рисом	90	144,00	10,35	9,27	4,86
	гарнир	256	Макаронные изделия	150	184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток	486	Компот из свежих яблок	200	46,00	0,10	0,10	11,10
		79	Масло сливочное	15	99,20	0,10	10,90	0,20
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
			Итого:	575	676,50	21,92	31,30	77,09

3день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	149	Огурцы консервированные	60	6,60	0,48	0,06	1,02
	закуска	75	Сыр полутвердый	20	71,60	4,60	5,90	0,00
	гор.блюдо	308	Котлета рыбная Любительская	90	88,80	13,20	1,20	6,40
	гарнир	377	Картофельное пюре	150	105,00	4,10	6,00	8,70
	напиток	494	Компот из изюма	200	72,00	0,30	0,01	17,50
	сладкое	580	Кондитерское изделие	50	270,00	1,95	15,30	33,75
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
			Итого:	630	746,00	29,31	29,21	94,13

	4день							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	79	Масло сливочное	15	99,20	0,10	10,90	0,20
	гор.блюдо	349	Тефтели из говядины	90	149,14	12,47	8,36	5,91
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,16	8,51	6,36	37,70
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
	фрукт	82	ФРУКТ	100	44,00	0,40	0,40	9,80
			Итого:	615	750,50	26,76	26,86	100,47
	5день							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	75	Сыр полутвердый	20	71,60	4,60	5,90	0,00
	гор.блюдо	279	Запеканка творожная	200	388,00	31,80	15,40	30,00
	подливка	471	Молоко сгущенное	20	327,00	7,20	8,50	55,50
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
	сладкое	580	Кондитерское изделие	50	270,00	1,95	15,30	33,75
			Итого:	550	1226,60	50,43	45,94	155,31
Итого за 5дней				2370	4021,60	143,53	167,14	497,75

за 2 неделю

6день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
	гор.блюдо	339	Котлета из говядины	90	218,70	15,84	11,07	13,50
	гарнир	225	Каша пшенная вязкая	150	184,10	6,20	5,62	27,19
	напиток	294	Чай с сахаром с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
		79	Масло сливочное	15	99,20	0,10	10,90	0,20
	фрукты	82	Фрукт	100	44,00	0,40	0,40	9,80
			Итого:	615	718,00	27,52	28,83	86,95

7день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	75	Сыр полутвердый	20	71,60	4,60	5,90	0,00
	гор.блюдо	372	Биточки из птицы	90	255,86	18,00	16,20	9,64
	гарнир	386	Рис припущенный	180	263,18	4,52	6,52	46,62
	напиток	486	Компот из свежих яблок	200	46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	бутерброд	69	Бутерброд со сливочным маслом	35	146,00	1,60	11,00	10,00
			Итого:	520	844,44	31,22	40,22	89,36

8день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	гор.блюдо	333	Голубцы ленивые	90	155,70	9,90	11,16	3,60
	гарнир	256	Макароны отварные	150	184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток	494	Компот из изюма	200	72,00	0,30	0,01	17,50
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
		79	Масло сливочное	15	99,20	0,10	10,90	0,20
	фрукты	82	ФРУКТ	100	44,00	0,40	0,40	9,80
			Итого:	615	687,40	20,93	28,16	87,41

9день								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	75	Сыр полутвердый	20	71,60	4,60	5,90	0,00
	гор.блюдо	366	Птица отварная	90	156,60	14,58	10,80	0,27
	гарнир	223	Каша пшеничная вязкая	150	179,56	6,15	4,83	27,66
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
	выпечка	542	Выпечка	60	189,00	4,20	6,70	27,80
			Итого:	580	812,76	34,81	29,07	102,59
10день								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Завтрак	закуска	149	Огурцы консервированные	60	6,60	0,48	0,06	1,02
	гор.блюдо	375	Плов из отварной птицы	220	129,80	8,09	9,79	8,47
	напиток	457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	573	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,50	12,00
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	30	70,20	2,28	0,24	14,76
		75	Масло сливочное	15	99,20	0,10	10,90	0,20
	сладкое	580	Кондитерское изделие	40	216,40	1,56	12,24	25,00
			Итого:	595	622,00	15,11	33,83	70,75
Итого за 5дней				2925	3684,60	129,59	160,11	437,06

Выход, г	Энергет.ценность	Б	Ж	У
----------	------------------	---	---	---

Итого за 10 дней	5295	7706,20	273,12	327,25	934,81
средняя за 10 дней	529,5	770,62	27,312	32,725	93,481