

«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

5-11 класс

(Весна-лето)

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

Ощепкова Н.Н./

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

5-11класс

День 1



Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г.

/Кириенко А.Г./

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1 блюдо	129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		97,80	2,90	4,15	12,20
	2блюдо	341	Котлета "Пермская"	100		253,00	16,00	15,50	12,00
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	200		322,88	11,35	8,48	50,27
	напиток	459	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	800	125,03	931,68	38,25	29,38	128,42

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ



/Ощепкова Н.Н./

МБОУ Чайковская СОШ

Школа

Отд./корп

5-11класс



Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

/Кириенко А.Г./

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед		95	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне со сметаной	255		59,00	1,30	4,43	3,45
	1блюда								
	2блюда	371	Кнели из птицы с рисом	100		284,29	20,00	18,00	8,86
	гарнир	256	Макаронные изделия	200		184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток	486	Компот из свежих яблок	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	805	125,03	793,79	34,75	28,63	97,61

Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

 Ощепкова Н.Н./

МБОУ Чайковская СОШ

Школа

Отд./корп

5-11класс



/Кириенко А.Г./

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюда	100	Рассольник "Ленинградский" на бульоне со сметаной	255		109,5	2,63	5,1	13,25
	2блюда	308	Котлета рыбная Любительская	100		84,00	12,50	7,00	5,20
	гарнир	377	Картофельное пюре	200		140,00	5,40	8,00	11,60
	напиток	494	Компот из изюма	200		72,00	0,30	0,01	19,50
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	805	125,03	625,5	28,63	21,26	94,2



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

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

5-11класс



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

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюдо	118	Суп крестьянский с крупой на бульоне	250		88,50	2,50	5,00	8,50
	2блюдо	349	Тефтели из говядины	100		165,71	13,86	9,29	6,57
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпчатая	200		242,16	8,51	6,36	37,70
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200		84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	830	125,03	800,37	33,27	21,90	117,52

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

Утверждаю:
 ИП Кириенко А.Г.
 Кириенко А.Г./
 ОГРН ИП 316295800151277
 ИНН 590604402120
 Пермский край

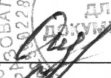
Школа

Отд./корп

5-11класс

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюда	104	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной	255		59,00	1,30	4,43	3,45
	2блюда	376	Рагу из птицы	300		319,00	21,00	19,00	15,90
	напиток	457	Компот из сухофруктов	200		72,00	0,30	0,01	17,50
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	805	125,03	670,00	30,40	24,59	81,50

Согласовано:
 Директор МБОУ Чайковская СОШ

 /Ощепкова Н.Н./
 МБОУ Чайковская СОШ

Школа

Отд./корп

5-11класс

Российская Федерация
 Пермский край
 Исполнительный директор
 ИП Кириенко А.Г.
 Алла Габдуллина
 Кириенко А.Г./
 ОГРН 1170638600151
 ИНН 690604402120

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюдо	115	Суп картофельный с клецками на бульоне	250		80,00	2,65	3,50	9,45
	2блюдо	339	Котлета из говядины	100		243,00	17,60	12,30	15,00
	гарнир	225	Каша пшенная вязкая	200		245,47	8,27	7,49	36,25
	напиток	294	Чай с сахаром с лимоном	200		40,00	0,30	0,10	9,50
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	800	125,03	828,47	36,62	24,54	114,85



Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

Ощепкова Н.Н./

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

5-11класс



Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

/Кириенко А.Г./

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюдо	114	Суп картофельный с крупой на бульоне	250		82,00	2,78	3,53	9,80
	2блюдо	372	Биточки из птицы	100		284,29	20,00	18,00	8,86
	гарнир	386	Рис отварной	200		241,00	4,80	7,20	39,20
	напиток	486	Компот из свежих яблок	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	800	125,03	873,29	35,48	29,98	113,61

Согласовано:
 Директор МБОУ Чайковская СОШ
 Ощепкова Н.Н./
 МБОУ Чайковская СОШ
 осенне-зимний период

Школа

Отд./корп

5-11класс

Утверждаю:
 ИП Кириенко А.Г.
 Кириенко А.Г./
 ОГРН ИП 318505030151277
 ИНН 590604402120
 Пермский край

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюдо	116	Суп из овощей	250		74,00	2,00	4,52	6,32
	2блюдо	333	Голубцы ленивые	100		173,00	11,00	12,40	4,00
	гарнир	256	Макароны отварные	200		184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток	494	Компот из изюма	200		72,00	0,30	0,01	17,50
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	800	125,03	723,50	26,65	23,03	102,02

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

Утверждаю:
 ИП Кириенко А.Г.
 /Кириенко А.Г./
 ОГРН ИП 376505500151277
 ИНН 690604402120
 Пермский край

Школа

Отд./корп

5-11класс

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюдо	127	Суп гороховый на бульоне	250		108,00	2,30	4,25	15,12
	2блюдо	366	Птица отварная	100		174,00	16,20	12,00	0,30
	гарнир	223	Каша пшеничная вязкая	200		236,51	7,52	6,69	36,56
	напиток	495	Компот из сухофруктов	200		84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
			Итого:	800	125,03	822,51	34,42	24,19	116,73



Согласовано:
Директор МБОУ Чайковская СОШ

/Ощепкова Н.Н./

Школа

МБОУ Чайковская СОШ

Отд./корп

5-11класс



Утверждаю:
ИП Кириенко А.Г

/Кириенко А.Г./

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергет.ценность	Б	Ж	У
Обед	1блюдо	128	Суп-лапша "Домашняя" на бульоне	250		89,25	2,50	3,85	11,12
	2блюдо	375	Плов из отварной птицы	250		316,76	17,50	11,64	32,23
	напиток	457	Чай с сахаром	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	575	Хлеб ржано-пшеничный	50		103,00	4,00	0,75	20,05
	хлеб	573	Хлеб пшеничный	50		117,00	3,80	0,40	24,60
	сладкое	580	Кондитерское изделие	50		436,00	1,95	15,30	33,75
			Итого:	800	125,03	1100,01	29,95	32,04	131,05