

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МАОУ "СОШ №4"  
О.В. Липкина

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор ООО "Академия питания"  
В.Ю. Лыкова

Неделя: 1  
День: 2

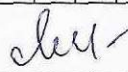
## МЕНЮ

13 Января 2026г.

завтрак 5-11 классы; Лыготники

| № сб.<br>реп.                                           | Наименование блюда                               | Выход<br>гр./мл. | Цена<br>руб, коп | Пищевые<br>вещ-ва, |       |        | ЭЦ<br>(кило<br>кало<br>рии) | Минеральные вещества |        |        |      |         |       |       |        | Витамины |     |        |        |      |      |    |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|-------|--------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|------|---------|-------|-------|--------|----------|-----|--------|--------|------|------|----|
|                                                         |                                                  |                  |                  | Б                  | Ж     | У      |                             | Ca                   | Mg     | P      | Fe   | K       | I     | Se    | F      | B1       | B2  | C      | A      | E    | D    |    |
|                                                         |                                                  |                  |                  |                    |       |        |                             | мг                   | мг     | мг     | мг   | мг      | мг    | мг    | мг     | мг       | мг  | мг     | мг     | мг   | мг   | мг |
| 1                                                       | 2                                                | 3                | 4                | 5                  | 6     | 7      | 8                           | 9                    | 10     | 11     | 12   | 13      | 14    | 15    | 16     | 17       | 18  | 19     | 20     | 21   | 22   |    |
| Завтрак - Учащиеся 5-11 классов ( завтрак 5-11 классы ) |                                                  |                  |                  |                    |       |        |                             |                      |        |        |      |         |       |       |        |          |     |        |        |      |      |    |
|                                                         | Огурец консервированный (порционно)              | 30               | 12.5             | .24                | .03   | .51    | 3.9                         | 4.14                 | 4.32   | 2.52   | .11  | -       | -     | -     | -      | .01      | -   | -      | -      | .02  | -    |    |
| ггк424                                                  | Макаронные изделия отварные с сыром              | 180              | 65               | 13.8               | 18.29 | 43.03  | 340.61                      | 177.36               | 38.84  | 186.84 | .54  | 22.92   | -     | 3.48  | .17    | .08      | .07 | .01    | 1.87   | .96  | -    |    |
| ггк459                                                  | Напиток "Здоровье"(чай с шиповником)             | 200              | 5.5              | -                  | -     | 22     | 77                          | 10                   | 6      | 9      | 1.1  | 8       | .05   | .04   | .52    | .01      | -   | 70     | -      | -    | -    |    |
| ггк 243                                                 | Хлеб северный (с ламинариями)                    | 30               | 6                | 1.39               | .28   | 12.3   | 49.2                        | 8.7                  | 45     | 14.1   | 1.14 | 27.6    | 30    | 1.8   | 4.36   | .05      | .01 | -      | -      | -    | -    |    |
|                                                         | Итого                                            |                  | 89               | 15.83              | 18.7  | 77.84  | 470.71                      | 200.2                | 93.96  | 212.46 | 2.89 | 58.52   | 30.05 | 5.32  | 5.05   | .15      | .08 | 1.87   | 70.91  | 1.28 | -    |    |
| Завтрак - Льготники 5-11 классов ( Льготники )          |                                                  |                  |                  |                    |       |        |                             |                      |        |        |      |         |       |       |        |          |     |        |        |      |      |    |
| ггк 438                                                 | Огурец консервированный (порционно)              | 60               | 27               | -                  | -     | 3.6    | 16                          | 6.9                  | 7.2    | 4.2    | .18  | 70.21   | -     | -     | -      | .01      | .01 | 1.5    | -      | .03  | -    |    |
| ггк 557                                                 | Биточки рубленые из птицы                        | 100              | 96               | 16.33              | 15.82 | 25     | 320                         | 17.78                | 26.67  | 181.11 | 3.33 | 300     | 7     | -     | 59.33  | .06      | .04 | 1.11   | .01    | -    | 3.11 |    |
| ггк 70 (я)                                              | Каша рисовая рассыпчатая с овощами (масло слив.) | 180              | 42               | 4.09               | 6.57  | 43.83  | 240                         | 10                   | 26     | 70     | .02  | 49.2    | 2.42  | 7.44  | 44.16  | -        | .04 | 2      | 1.5    | -    | -    |    |
| ггк459                                                  | Напиток "Здоровье"(чай с шиповником)             | 200              | 5.5              | -                  | -     | 22     | 77                          | 10                   | 6      | 9      | 1.1  | 8       | .05   | .04   | .52    | .01      | -   | 70     | -      | -    | -    |    |
| ггк. 243-                                               | Хлеб северный (с ламинариями)                    | 40               | 7.5              | 2.33               | 1.5   | 10.9   | 87                          | -                    | -      | -      | -    | -       | -     | -     | -      | -        | -   | -      | -      | -    | -    |    |
|                                                         | Итого                                            |                  | 178              | 23.15              | 23.99 | 105.13 | 740                         | 44.68                | 65.87  | 264.31 | 4.63 | 427.41  | 9.47  | 7.48  | 104.01 | .98      | .09 | 1.51   | 74.61  | .33  | 3.11 |    |
| Обед - Льготники 5-11 классов ( Льготники )             |                                                  |                  |                  |                    |       |        |                             |                      |        |        |      |         |       |       |        |          |     |        |        |      |      |    |
| ггк53                                                   | Салат из белокочанной капусты с морковью         | 100              | 15               | 5.66               | 10.1  | 6.9    | 80                          | 52                   | 15     | 27     | .65  | 300     | 3     | -     | 10     | .03      | .04 | 39     | .04    | 2.4  | -    |    |
| ггк256(сен)                                             | Уха деликатесная (горб.) рыба                    | 250              | 75               | 7.34               | 4.72  | 23.21  | 122                         | 226                  | 177    | 241    | 1.37 | 227.11  | 14.6  | 12.6  | 122.7  | .24      | .06 | 22     | 26     | .97  | -    |    |
| ггк 202.                                                | Пельмени отварные с маслом сливочным             | 210              | 148              | 13.5               | 17.6  | 45     | 405                         | 31.48                | 22     | 169    | 1.97 | 195     | 4.87  | 2.7   | 45     | .31      | .13 | 2.07   | 119    | -    | .65  |    |
|                                                         | Хлеб пшеничный + хлеб северный(с лам)            | 25/25            | 10               | 3.8                | -     | 25     | 123                         | 13.5                 | 66     | 17.25  | 1.08 | 81.8    | 3.9   | 3.1   | 14     | .08      | .03 | -      | -      | -    | -    |    |
| ггк 14                                                  | Компот из свежих яблок                           | 200              | 20               | -                  | -     | 17.9   | 105                         | 7                    | 4      | 4      | 1    | 57.5    | .44   | .07   | .14    | .01      | .01 | 2      | 1.5    | -    | -    |    |
|                                                         | Итого                                            |                  | 268              | 30.5               | 33.12 | 118.01 | 835                         | 329.98               | 284    | 458.25 | 6.07 | 861.41  | 26.61 | 18.77 | 191.84 | .67      | .27 | 146.54 | 65.07  | 4.27 | .65  |    |
|                                                         | Всего за день                                    |                  | 446              | 53.65              | 57.11 | 223.14 | 1575                        | 374.66               | 349.87 | 722.56 | 10.7 | 1288.82 | 36.08 | 26.25 | 295.85 | 1.65     | .36 | 148.05 | 139.68 | 4.6  | 3.76 |    |

Заведующий  
столовой  
(должность)

  
(подпись)

Т.Г. Левченко  
(расшифровка подписи)

Технолог отдела питания  
(должность)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1F5531DD7E8D13E2709350267A9BD2A8D1DA69493  
Кому выдан: Корниенко Ирина Ивановна  
Действителен: с 18.08.2025 по 18.11.2026



СОВЕЩАНИЕ:  
р МАОУ "СОШ №4"  
ликина  
№1  
ля: 1  
нь: 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 37C4C7A121C1E611EF9778E083D7A43AC4811AF  
Кому выдан: ЛЫКОВА ВАЛЕНТИНА ЮРЬЕВНА  
Действителен: с 24.12.2024 по 24.03.2026

**МЕНЮ**  
13 Января 2026

| № сб. рец.                                                                         | Наименование блюда                       | Выход гр./мл. | Цена руб, коп | Диета сахар.диабет-Льготники |       |        |        | ЭЦ (кило калории) | Минеральные вещества |        |       |         |       |       |        |     | Витамины |       |        |       |     |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|---------------|------------------------------|-------|--------|--------|-------------------|----------------------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|-----|----------|-------|--------|-------|-----|--|--|--|
|                                                                                    |                                          |               |               | Пищевые вещ-ва,              |       |        | Ca     |                   | Mg                   | P      | Fe    | K       | I     | Se    | F      | B1  | B2       | C     | A      | E     | D   |  |  |  |
|                                                                                    |                                          |               |               | Б                            | Ж     | У      |        |                   |                      |        |       |         |       |       |        |     |          |       |        |       |     |  |  |  |
| 1                                                                                  | 2                                        | 3             | 4             | 5                            | 6     | 7      | 8      | 9                 | 10                   | 11     | 12    | 13      | 14    | 15    | 16     | 17  | 18       | 19    | 20     | мк    | мкг |  |  |  |
| <b>Завтрак - Льготники 5-11 классов ( Диета-сах.диабет-Льготники ), сах.диабет</b> |                                          |               |               |                              |       |        |        |                   |                      |        |       |         |       |       |        |     |          |       |        |       |     |  |  |  |
| гтк 438                                                                            | Огурец консервированный (порционно)      | 60            | 27            | .55                          | .     | 3.8    | 12     | 6.9               | 7.2                  | 4.2    | .18   | 70.21   | -     | -     | -      | .01 | .01      | 1.5   | -      | .03   | -   |  |  |  |
| гтк 557                                                                            | Биточки рубленные из птицы               | 100           | 95            | 16.33                        | 15.82 | 22.44  | 316.53 | -                 | -                    | -      | -     | -       | -     | -     | -      | -   | -        | -     | -      | -     | -   |  |  |  |
| гтк 72 (март)                                                                      | Картофель отварной.,                     | 180           | 42            | 3.6                          | 9.18  | 28.62  | 217.8  | 25.2              | 36                   | 94.8   | 1.44  | 565.2   | 5.28  | .29   | 31.68  | .18 | .06      | 25.2  | 2.16   | .24   | -   |  |  |  |
| гтк459,                                                                            | Напиток "Здоровье" без сахара            | 200           | 5.5           | .                            | .05   | 2.51   | 12.25  | 4.2               | 1.19                 | 1.19   | .21   | -       | -     | -     | -      | -   | -        | 70    | -      | .27   | -   |  |  |  |
| ГТК 243                                                                            | Хлеб северный (с ламинариями)            | 25            | 7.5           | 1.18                         | .23   | 10.25  | 41     | 7.25              | 37.5                 | 11.75  | .95   | 23      | .     | 1.5   | 3.63   | .04 | .01      | -     | -      | -     | -   |  |  |  |
|                                                                                    | Итого                                    |               | 177           | 22.04                        | 25.38 | 67.62  | 599.58 | 43.55             | 81.89                | 111.94 | 2.78  | 358.41  | 5.78  | 1.79  | 35.31  | .23 | .08      | 2.16  | 96.7   | .54   | 0   |  |  |  |
| <b>Обед - Льготники 5-11 классов ( Диета-сах.диабет-Льготники ), сах.диабет</b>    |                                          |               |               |                              |       |        |        |                   |                      |        |       |         |       |       |        |     |          |       |        |       |     |  |  |  |
| гтк53                                                                              | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100           | 15            | 5.66                         | 10.1  | 6.9    | 80     | 52                | 15                   | 27     | .85   | 300     | 3     | .     | 10     | .03 | .04      | 39    | .04    | 2.4   | -   |  |  |  |
| гтк256(сен.)                                                                       | Уха деликатесная (горб.) рыба            | 250/30        | 75            | 7.34                         | 5.19  | 23.21  | 119.7  | 226               | 177                  | 241    | 1.37  | 227.11  | 14.6  | 12.6  | 122.7  | .24 | .06      | 22    | 26     | .97   |     |  |  |  |
| гтк № 132                                                                          | Зразы рубленные с яйцом                  | 100           | 105           | 16.8                         | 17.8  | 10     | 295    | 28                | 24                   | 146    | 2     | 252.8   | 6.43  | .     | 67.2   | .08 | .        | 6     | .08    | 9.6   | .01 |  |  |  |
| гтк 13 (январь)                                                                    | Капуста тушеная                          | 180           | 37            | 2.18                         | 2.76  | 27.36  | 130.8  | 108               | 34.8                 | 70.8   | 1.44  | 507.96  | 5.39  | .53   | 17.95  | .05 | .06      | 32.4  | .13    | .36   | -   |  |  |  |
| гтк10                                                                              | Хлеб дарницкий + хлеб северный(с ламин)  | 20/20         | 10            | 3.3                          | .44   | 18.76  | 92.28  | 10.8              | 52.8                 | 13.8   | .86   | 65.44   | 3.12  | 2.48  | 11.2   | .06 | .02      | .01   | -      | -     | -   |  |  |  |
| гтк 14,                                                                            | Компот из свежих яблок без сахара        | 200           | 20            | .16                          | .16   | 4.24   | 19.04  | 7                 | 4                    | 4      | 1     | 57.5    | .44   | .07   | .14    | .01 | .01      | 2     | 1.5    | .     | -   |  |  |  |
|                                                                                    | Итого                                    |               | 262           | 35.42                        | 36.45 | 90.49  | 736.82 | 431.8             | 307.6                | 502.6  | 7.32  | 410.8   | 32.98 | 16.58 | 229.19 | .47 | .29      | 27.75 | 101.41 | 13.43 | .01 |  |  |  |
|                                                                                    | Всего за день                            |               | 439           | 57.46                        | 61.83 | 158.11 | 1336.4 | 475.35            | 369.49               | 614.54 | 10.12 | 2069.22 | 38.76 | 16.37 | 264.5  | .   | .37      | 29.91 | 198.11 | 13.97 | .01 |  |  |  |

(должность)

(подпись)

(расшифровка подписи)

(должность)

Сертификат: 1F5S31D7E8D13E2709350267A9BD2A8D1DA691930 (цифровая подпись)  
Кому выдан: Корниенко Ирина Ивановна  
Действителен: с 18.08.2025 по 18.11.2026