



"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

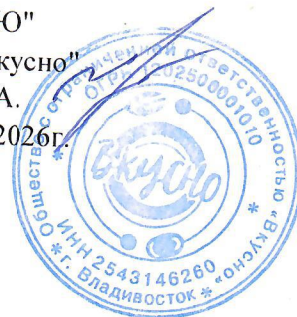
" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1-я неделя

День 1 Понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
42	Сыр порциями	15	6,6	6,7	0,5	33,3
3	Масло сливочное 82%	10	0	12,4	0	112
210	Омлет с сыром и зеленым горошком	150	15,5	20,1	3,7	292,0
Итого за Завтрак			30,4	40,3	67,0	731,4
Обед						
31	Салат "Студенческий"	100	3,64	6,38	24,75	169,9
59	Суп рыбный (уха)	250	3,338	1,612	5,977	59,97
38	Капуста тушеная	200	3,059	7,083	10,32	125,166
259	Котлета из курицы	100	13,58	31,44	2,71	348,11
349	Компот без сахара	200	0,3	0	18	74,248
ТТК 2	Хлеб ржаной	40	8	1	49,7	239,8
Итого за Обед			31,9	47,5	111,5	1017,2
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
386	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	200	0,9	0,2	8,1	38
Итого за полдник			1,9	0,4	28,3	124,4
Ужин						
57	Салат из свежих помидоров	100	1,9	8,9	7,7	119
142	Тефтели мясные с рисом и овощами в подливе	250	13,3	11	31,6	328,3
398	Отвар шиповника без сахара	200	0,00	0,00	8,90	39,92
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
Итого за ужин			23,2	20,5	97,9	727,0
Ужин 2						
	Биокефир фруктово-ягодный	200	3,4	3	12,5	90,6
11	Булочка молочная	80	7	3,6	48,2	253,2
Итого за ужин 2			3,4	3,0	12,5	90,6

"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

"01" марта 2026г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

"01" марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1-я неделя День 2 Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
4	5	6	7			
Завтрак						
121	Каша молочная рисовая жидкая	260	2,8	5,5	17,62	138,69
378	Чай с ягодами	200	4,6	4,9	17,1	129,9
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
42	Сыр порциями	15	6,6	6,7	0,5	33,3
3	Масло сливочное 82%	10	0	12,4	0	112
Итого за Завтрак			22,1	30,5	85,02	653,89
Обед						
16	Огурец свежий в нарезке	100	0,56	0,08	2,56	13,2
	Свекольник со сметаной	250/25	3,35	2,88	7,96	81,89
259	Жаркое по-домашнему	240	5,9	7,5	14,9	158
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослива)	200	1,6	0,0	28,4	120,0
ТТК 2	Хлеб ржаной	40	8	1	49,7	239,8
Итого за Обед			19,4	11,5	103,5	612,9
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
	Фрукты свежие свежие (яблоки)	100	0,3	0,3	11,4	52
Итого за полдник			1,3	0,5	31,6	138,6
Ужин						
172	Салат "здоровье"	100	1,9	8,9	7,7	119
38	Макаронник с мясом	230	8,39	13,6	17,9	270,34
ТТК 11	Чай без сахара	200	0,2	0,0	5	21,5
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
Итого за ужин			18,5	23,5	79,8	650,6
Ужин 2						
	Йогурт	180	5,20	4,50	24,10	153,00
386	Вафли	40	2,60	8,00	26,80	188,00
Итого за ужин 2			5,2	4,5	24,1	153,0

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"
 Ланская Н.В.
 " 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Вкусно"
 Кошулько Н.А.
 " 01 " марта 2026г.

Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1-я неделя день 3 среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
Завтрак						
210	Омлет натуральный	150	13,8	23,4	2,8	278,6
222	Пудинг из творога	150	18,4	10,9	21,8	258,9
327	Молоко сгущенное	30	1,2	1,9	5,1	41,9
12/1	Чай с лимоном	200	0,34	0,08	12,48	52
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
3	Масло сливочное 82%	10	0	12,4	0	112
Итого за Завтрак			41,8	49,7	92,0	983,4
Обед						
24	Салат "Летний"	100	4,32	10,08	12,06	148,95
61	Суп картофельный с курицей и бобовыми	250	7,50	1,70	19,05	140,70
315/2	Голубцы ленивые с макаронами отварными	100/180	14,7	32,3	57,1	625
538	Напиток из шиповника	200	0,0	0	17,9	79,8
ГТК 2	Хлеб ржаной	40	8	1	49,7	239,8
Итого за Обед			34,5	45,1	155,8	1234,3
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
386	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,36	0,14	15,23	57
Итого за полдник			1,4	0,3	35,4	143,6
Ужин						
42	Салат из картофеля с огурцом и зеленым горошком	100	5,61	4,09	18,98	130,52
46	Гречка с овощами	180	8,2	10,56	37,98	307,5
282	Оладьи из печени	100	14,13	26,757	14,56	376,69
378	Кисель ягодный	180,00	0,09	0,09	9,18	94,50
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
Итого за ужин			36,0	42,5	130,4	1149,0
Ужин 2						
	Йогурт питьевой	200	200	5,8	5	8,4
31	Ватрушка творожная	100	13,6	13,6	61,08	453,08
Итого за ужин 2			200,0	5,8	5,0	8,4



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ФГБНУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошурко Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1 неделя День 4 четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК 11	Какао на цельном молоке	200	4,07	3,54	17,57	118,4
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	8,5	11,5	43,7	312,1
	Хлеб пшеничный	40	8	1	49,7	239,8
42	Сыр порциями	15	6,6	6,7	0,5	33,3
3	Масло сливочное 82%	10	0	12,4	0	112
Итого за Завтрак			27,3	35,1	112	815,8
Обед						
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,2	7,4	127,4
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250	7,8	2,9	18,3	140,7
255	Печень по-Строгановски	120	10,4	12,8	5,5	191,0
306	Рожки	180	4,9	5,1	26,53	171,78
342	Компот из свежих яблок.	200	0,1	0,1	10,7	44
ТТК 2	Хлеб ржаной	40	8	1	49,7	239,8
Итого за Обед			32,54	32,06	118,13	914,66
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за полдник			1	0,2	20,2	86,6
Ужин						
	Салат из свежих помидоров с маслом	100	1,9	8,9	7,7	119
57	Азу с говядиной	230	17,3	26,1	31,6	486,36
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			21,7	36,0	64,6	724,7
Ужин 2						
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
528	Блинчики с молоком сгущенным (100/50)	150	6,8	10,1	39,9	346,6
Итого за ужин 2			5,8	5,0	8,0	100,2



"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

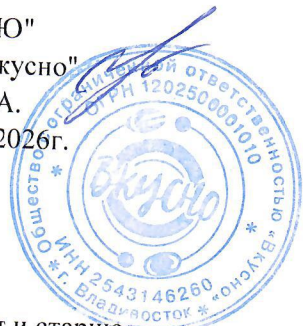
"01" марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

"01" марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1 неделя День 5 пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Огурец свежий в нарезке	100	19	17		211,2
310	Каша гречневая	180	3,6	2,2	29,4	151,8
ТТК	Котлета куриная	80	7,7	6,1	23,4	178,6
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8
ТТК 1	Батон школьный	30	2,5	1,3	15,9	84,8
Итого за Завтрак			33,1	26,7	79	670,2
Обед						
31	Салат "Студенческий"	100	3,64	6,38	24,75	169,9
75	Суп картофельный с фаршем	250	9,0	5,2	17,5	153
259	Тефтели рыбные (минтай)	100	16,5	45	11,1	570,157
310	Картофель отварной	180	5,3	5,9	40,8	238,0
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1
ТТК 2	Хлеб ржаной	40	8	1	49,7	239,8
Итого за Обед			42,8	63,6	163,7	1452,6
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,1	0,3	22,8	89
Итого за полдник			2,1	0,5	43,0	175,6
Ужин						
16	Огурец свежий в нарезке	100	0,56	0,08	2,56	13,2
291	Плов из птицы.	280	24,0	36,2	53,0	636,2
	Лимонный напиток	200	0,20	0,00	10,10	42,20
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			27,0	37,2	80,9	769,5
Ужин 2						
	Йогурт питьевой	200	200	5,8	5	8,4
44	Булочка "Веснушка"	100	8	4,1	51,5	274,9
Итого за ужин 2			200,0	5,8	5,0	8,4



"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1 неделя День 6 суббота

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Каша молочная жидкая пшеничная на цельном молоке	250	10,15	11,56	42,1	313,04
3	Бутерброд с маслом	60	6	7,6	24	189
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1
Итого за Завтрак			16,2	19,2	66,1	502,04
Обед						
47	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,6	5,1	8,3	87,9
75	Щи на курином бульоне со сметаной	250	15,17	10,23	3,14	165,31
ТТК	Котлета мясная домашняя с	100/50	22,56	19,04	18,24	334,4
309	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,1	43,1	245,9
22	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,3	81,2
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			48,4	40,4	108,3	992,6
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
386	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	200	0,9	0,2	8,1	38
Итого за полдник			1,9	0,4	28,3	124,4
Ужин						
47	Салат "Здоровье"	100	1,6	5,1	8,3	87,9
14	Рыба духовая	100	14,26	10,1	2,6	158,76
15	Пюре картофельное	180	2,09	3,65	17,52	111,29
378	Чай с сахаром.	200	4,6	4,9	17,1	129,9
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			24,9	24,7	60,7	565,8
Ужин 2						
	Йогурт	180	5,20	4,50	24,10	153,00
55	Ватрушка творожная	80	10,4	4,41	38	229,96
Итого за ужин 2			15,6	8,9	62,1	383,0



"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

1 неделя **День 7 Воскресенье** Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
Завтрак						
395	Суп молочный с макаронными изделиями	300	9	6,3	72,1	381,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4
42	Сыр порциями	20	4,6	5,9		72,8
ТТК 1	Батон школьный	30	2,5	1,3	15,9	84,8
Итого за Завтрак			16,3	13,6	98,1	580,4
Обед						
52	Салат из свеклы	100	1,4	6,1	8,4	93,8
82	Суп крестьянский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	4,7	8,8	12	135,7
46	Гречка отварная	180	8,2	10,56	37,98	307,5
291	Биточек мясной (говядина)	100	21,6	8	9,25	195
349	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44
ТТК 2	Хлеб ржаной	40	4,2	3,5	28,7	162,8
Итого за Обед			40,3	37,0	113,8	964,2
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
386	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого за полдник			1,4	0,5	30,5	132,1
Ужин						
	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78
291	Солянка домашняя	280	29,6	28,2	50,8	480,4
378	Чай с лимоном	200	0,34	0,08	12,48	52
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			33,4	33,9	114,8	688,3
Ужин 2						
	Биокефир фруктово-ягодный	200	3,4	3	12,5	90,6
386	Вафли	40	2,60	8,00	26,80	188,00
Итого за ужин 2			6,0	11,0	39,3	278,6



"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

2-я неделя

День 8 понедельник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Икра кабачковая	70	1,4	6,3	8,4	95,9
120	Макароньы отварные с сыром 200/10	210	13,53	15,92	34,11	334,4
	Какао на молоке	200	5,36	5,62	22,6	162,42
3	Бутерброд с маслом	60	6	7,6	24	189
Итого за Завтрак			26,3	35,4	89,1	781,7
Обед						
10	Салат «Витаминный» с зеленым горошком	100	8,29	6,8	24,73	187,50
82	Борщок с гренками на мясном	250	4,7	8,8	12	135,7
49	Птица, тушеная в соусе 50/50	100	13,3	15,3	2,7	201,7
310	Рис с овощами	200	4,7	7,11	48,8	279,55
538	Компот из ягод	200	0	0	16	67
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			33,3	38,9	119,4	949,4
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
386	Флоды или ягоды свежие (груша)	100	0,6	0,5	48,0	46
Итого за полдник			1,6	0,7	68,2	132,1
Ужин						
42	Салат с курицей и лимонно-масляной заправкой	100	5,61	4,09	18,98	130,52
186	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	5,6	37,09	227
282	Оладьи из печени	100	18,2	18,4	0	239,29
398	Чай с лимоном	200	0,54	0,22	16,80	71,10
	Хлеб пшеничный	30	4,87	1,7	17,37	112,08
Итого за ужин			33,1	30,0	90,2	780,0
Ужин 2						
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Пряник	60	2,5	1,7	35	165,3
Итого за ужин 2			8,3	6,7	43,0	265,5



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"
 Ланская Н.В.
 " 01 " марта 2026г.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Вкусно"
 Кошулько Н.А.
 " 01 " марта 2026г.

Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

2-я неделя

День 9 Вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	7,6	24	189
181	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	6,4	6,2	36,9	227,9
ТТК 1	Батон школьный	30	2,5	1,3	15,9	84,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4
Итого за Завтрак			15,1	15,2	86,9	543,1
Обед						
24	Салат из квашеной капусты	100	1	6,2	3,7	75,3
61	Суп картофельный с курицей и гренками	250	6,6	5,4	24	179,0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	16,5	4,6	16	156,2
312	Пюре картофельное	180	4,1	3,8	26,9	158
538	Компот из свежих яблок	200	0	0	16	67
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			30,5	20,9	101,5	713,4
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
	Фрукты свежие свежие (яблоки)	100	0,6	0,6	14,7	53
Итого за полдник			1,6	0,8	34,9	139,3
Ужин						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) .	100	0,6	0,1	2,12	11,9
19	Гарнир овощной	180	2,49	5,12	21,6	142,8
88	Курица отварная	100	11,92	12,1		156,7
398	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	16,80	71,10
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			17,9	18,4	55,7	460,4
Ужин 2						
	Йогурт питьевой	200	3,4	3	12,5	90,6
	Блинчики с джемом 60/30	90	8,32	10,8	45,74	312
Итого за ужин 2			11,7	13,8	58,2	402,6



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"
 Ланская Н.В.
 " 01 " марта 2026г.

(Handwritten signature)

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Вкусно"
 Кошулько Н.А.
 " 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

2 неделя День 10 среда

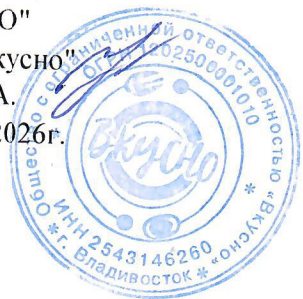
Возрастная категория: с 12 лет и старше

4-ти дневн	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
57	Веленый горошек консервированный	100	2,375	0,15	4,875	30
310	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,57	9,8	34,55	253,7
ТТК	Котлета мясная	80	7,7	6,1	23,4	178,6
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1
ТТК 1	Батон школьный	30	2,5	1,3	15,9	84,8
Итого за Завтрак			19,3	17,5	91,725	601,2
Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) .	100	0,6	0,1	2,12	11,9
96	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250	4,3	8,8	8,2	148,0
259	Жаркое по-домашнему	240	5,9	7,5	14,9	158
348	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,015	21,71	87,495
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			13,2	17,3	62,1	483,3
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1	0,5	21	94
Итого за полдник			2,0	0,7	41,2	180,6
Ужин						
57	Салат из свежих помидоров	100	1,9	8,9	7,7	119
259	Котлета из курицы	100	21,6	8	9,25	195
309	Макаронные изделия отварные	180	4,9	5,1	26,53	171,78
	Какао на молоке	200	5,36	5,62	22,6	162,42
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	3,89	1,36	13,89	89,66
Итого за ужин			37,7	29,0	80,0	737,9
Ужин 2						
	Йогурт	180	5,20	4,50	24,10	153,00
	Рогалик с повидлом	100	8	4,8	48,6	269,6
Итого за ужин 2			13,2	9,3	72,7	422,6



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"
 Ланская Н.В.
 " 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Вкусно"
 Кошулько Н.А.
 " 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

2-я неделень 11 Четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
222	Пудинг из творога	150	18,4	10,9	21,8	258,9
210	Омлет натуральный	150	15,3	15,6	4,3	217,8
20	Чай с молоком	200	0,2	0,1	9	38,1
ТТК 1	Батон школьный	30	2,5	1,3	15,9	84,8
Итого за Завтрак			36,4	27,9	51,0	599,6
Обед						
82	Салат из свеклы с черносливом	120	1,8	6,4	15,6	127,6
	Суп куриный с вермишелью	250	9,0	7,5	8,0	138,0
302	Каша гречневая	180	9,1	6	41,2	254,9
4	Гуляш	50/50	15,4	6,4	3,7	134
348	Кисель из концентрата	200	0,62	0,18	26	106,4
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			38,2	27,4	109,7	838,8
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
	Фрукты свежие свежие (яблоки)	100	0,3	0,3	11,4	52
Итого за полдник			1,3	0,5	31,6	138,6
Ужин						
54-163	Винегрет с растительным	120	0,74	5,32	4,5	68,88
249	Рыба, запеченная в омлете	250	23	8,2	4,82	191
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	60,7
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	3,89	1,36	13,89	89,66
Итого за ужин			27,8	14,9	38,3	410,2
Ужин 2						
	Биокефир фруктово-ягодный	200	3,4	3	12,5	90,6
	Пирожок с яблоком	100	8	4,8	48,6	269,6
Итого за ужин 2			11,4	7,8	61,1	360,2

"СОГЛАСОВАНО"

Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"

Ланская Н.В.

" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Вкусно"

Кошулько Н.А.

" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето

2 неделя День 12 Пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню цик	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,1	8,1	39,7	263,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	7,6	24	189
ТТК 11	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13	54,1
Итого за Завтрак			14,3	15,8	76,7	506,3
Обед						
82	Закуска из моркови припущенной	100	1,875	9,09	15,01	149,35
	Свекольник со сметаной	250/25	2,00	5,2	14,83	138
291	Биточек мясной (говядина)	100	21,6	8	9,25	195
	Рис отварной	200	4,7	7,11	48,8	279,55
348	Кисель из концентрата	200	0,62	0,18	26	106,4
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			33,1	25,3	129,1	946,2
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
386	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,6	0,5	48,0	46
Итого за полдник			1,0	0,2	20,2	86,6
Ужин						
57	Салат из свежих помидоров с мас	100	1,9	8,9	7,7	119
331	Рагу овощное с мясом	230,00	1,53	1,86	12,87	154,92
378	Чай с лимоном	200	0,34	0,08	12,48	52
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			6,1	11,7	48,3	403,8
Ужин 2						
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
528	Булочка "веснушка"	80	6	5	48	261
Итого за ужин 2			11,8	10,0	56,0	361,2



"СОГЛАСОВАНО"
Директор КГАНОУ РЦ "Сириус Приморья"
Ланская Н.В.
" 01 " марта 2026г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Вкусно"
Кошулько Н.А.
" 01 " марта 2026г.



Меню цикличное 14-ти дневное сезон весна-лето
2-я недел День 14 воскресенье Возрастная категория: с 12 лет и старше

Меню цик	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
395	Каша геркулесовая молочная	300	9	6,3	72,1	381,4
42	Сыр порциями	20	4,6	5,9		72,8
ТТК 1	Батон школьный	30	2,5	1,3	15,9	84,8
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1
Итого за Завтрак			16,3	13,6	101,00	593,10
Обед						
47	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,6	5,1	8,3	87,9
102	Суп картофельный с горохом и с птицей	250	8,4	8,4	16,2	253,0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,1	43,1	245,9
ТТК	Котлета мясная домашняя с	100/50	22,56	19,04	18,24	334,4
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1
ТТК 2	Хлеб ржаной.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за Обед			42,1	38,6	120,9	1081,2
Полдник						
	Сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1	0,5	21	94
Итого за полдник			2,0	0,7	41,2	180,6
Ужин						
47	Помидор свежий	100	1,6	5,1	8,3	87,9
14	Рыба духовая	100	14,26	10,1	2,6	158,76
15	Пюре картофельное	180	2,09	3,65	17,52	111,29
378	Чай с сахаром	200	4,6	4,9	17,1	129,9
ТТК 2	Хлеб пшеничный.	40	2,3	0,9	15,2	77,9
Итого за ужин			24,9	24,7	60,7	565,8
Ужин 2						
	Йогурт	180	5,20	4,50	24,10	153,00
	Пирожок с вишней	75	6,11	5,42	42,10	241,50
Итого за ужин 2			11,3	9,9	66,2	394,5