

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 90

К.Д. Колногорова

2025 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

2025 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 лет льготной категории (1 смена) в сезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

День: понедельник

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

2

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	210	8,74	9	39,51	283,5
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
		500	16,57	16,47	120,57	718,23
Итого за Завтрак						
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,69	12	8,5	199,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,32	6	48,62	284,6
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
		710	27,47	24	100,82	745,2
Итого за Обед						
Итого за день		1210	44,04	40,47	221,39	1463,43

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,98	9	35,08	243,4
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
	Бутерброд с сыром	40	5,58	6	13,71	118,3
	Бананы	150	1,35		18,9	86,4
		590	14,97	15	82,85	508
Итого за Завтрак						
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,54	6	11,08	101,9
	Шницель из мяса птицы с соусом томатным	110	14,97	11	19,99	206,9
	Пюре картофельное	150	3,26	7	22,03	167,8
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
		710	24,09	25	101,31	701
Итого за Обед						
Итого за день		1300	39,06	40	184,16	1209

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,7	9	33,8	242	1 013		
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		500	16,41	16,47	106,46	643,53			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124		
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	10	12,7	189,7	1 023		
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	32,4	241	990		
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242		
	Хлеб пшеничный	25	2,66	1	13,38	71	897		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		700	25,38	24	102,32	769,5			
Итого за день		1200	41,79	40,47	208,78	1413,03			

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1		День: суббота			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,19	9	35,79	242,6	883		
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01		
	Молоко стученное	20	1,58	2	9,55	64,2	902		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		510	15,53	16	82,15	535,3			
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	210	2,49	6	13,8	115,1	1 058		
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	14,89	16	9,4	220,6	1 308,04		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		720	28,23	27	109,76	781,2			
Итого за день		1230	43,76	43	191,91	1316,5			

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	10,1	10	27,89	205,6	235,05	
	Печенье детское	60	3,05	4	28,5	157	1 141,09	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
Итого за Завтрак		500	14,71	15	84,05	500,7		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Котлета Деревенская	90	12,7	11	8,1	193,1	1 027,13	
	Спагетти отварные	150	4,9	9	29,97	221,9	1 011,03	
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		700	27,88	25	111,79	810,6		
Итого за день		1200	42,59	40	195,84	1311,3		

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,74	9	39,51	283,5	850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Блинчики	90/20	4,19	5,25	9,76	113,02	1330,2	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
Итого за Завтрак		540	14,43	15,25	77,77	538,52		
Обед								
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175	
	Плов с мясом птицы	250	21,26	22	48,36	474,7	1 020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		700	27,68	28	109,84	794,1		
Итого за день		1240	42,11	43,25	187,61	1332,62		

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)					Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,1	6	26,84	182	883		
	Запеканка из творога	120	11,05	10	20,58	212,5	1 559,04		
	Молоко стуженное	30	2,37	3	14,32	96,3	902		
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		530	20,14	20	75,09	573			
Обед									
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,54	6	11,08	101,9	1 021		
	Птица запеченная	90	20,98	12	19,88	202,1	1 237		
	Картофель отварной	150	0,45	5	25,9	225,7	518		
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
		700	27,18	24	104,19	789			
Итого за день		1230	47,32	44	179,28	1362			

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)							Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность					
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,37	14	28,61	257,8				334	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9				686	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8				1 147	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5				894,01	
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110				976	
Итого за Завтрак		600	16,19	16	82,8	553					
Обед											
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	210	2,49	6	21,2	215,1				1 058	
	Биточек куриный с соусом Томатным	110	13,51	18	7,18	182,9				1 308/1 126	
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8,36	34,05	225,94				990	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1				705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5				894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8				1 147	
Итого за Обед		720	23,84	33,36	91,89	773,34					
Итого за день		1320	40,03	49,36	174,69	1326,34					

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	210	7,98	9	30,08	213,4	842
	Маффин ванильный	60	6,2	6,47	44,16	259,53	450,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	15,68	16,47	102,74	614,93	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	14	9,88	132	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	700	27,33	26	119,47	748,9	
Итого за день	1200	43,01	42,47	222,21	1363,83		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: суббота							
педая: 2							
Завтрак							
	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,19	9	35,79	242,6	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка с яблоком	90	3,51	27,54	56,25	288	806,16
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	13,26	37,54	119,7	668,7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12	14	8,97	225,7	1 027,6/ 1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		710	24,18	24	102,36	774,6	
Итого за день		1230	37,44	61,54	222,06	1443,3	
Итого за период		14830	503,9	528,81	2369,24	16195,67	
Среднее значение за период		1235,83	41,99	44,07	197,44	1349,64	

Составил _____