

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 90
Колногорова К.Д Колногорова
«13» *октября* 2025 года

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»
О.Ю. Козырева
«13» октября 2025 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 12 лет и старше льготной категории (1 смена) всесезонное

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»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		240	14,19	16	6,13	321,5	891
	Омлет запеченный или паровой						
	Печенье детское	60	3,05	4	28,5	157	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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 Завтрак			21,46	21	74,12	663,7	
Обед		250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Суп с вермишелью						
	Плов со свиной	300	19,14	29	70,37	704,5	1 018
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	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			25,84	32	112,98	934,6	
Итого за день			47,3	53	187,1	1598,3	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)									
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: вторник		№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак									
		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,38	8	39,61	257	235,05	
		Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
		Блины с топпингом	90/20	4,19	5,25	9,76	113,02	1330,22	
		Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
Итого за Завтрак			590	18,07	14,25	77,87	512,02		
Обед									
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
		Биточек куриный с соусом томатным	110	12,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126	
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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			800	31,81	30	130,6	878,6		
Итого за день			1390	49,88	44,25	208,47	1390,62		

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1		День: среда			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	13,33	12	28,89	276,8	850
		Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
		Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
		Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак			550	21,16	19,47	109,95	711,53	
Обед		Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
		Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13/1 126
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,19	7	58,35	341,5	998
		Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
		Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
		Итого за Обед	815	32,9	27	126,31	890,5	
Итого за день			1365	54,06	46,47	236,26	1602,03	

(лист 4)

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	11,6	12	41,85	296,4	842		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Бутерброд с сыром	40	5,58	6	13,71	118,3	810		
	Бананы	150	1,35		18,9	86,4	1 891		
Итого за Завтрак		640	18,59	18	89,62	561			
Обед									
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021		
	Шницель из мяса птицы с соусом томатным	110	14,97	11	19,99	206,9	1 319,01/1 126		
	Пюре картофельное	180	3,91	9	26,44	187,6	995		
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		815	27,05	29	120,03	800,7			
Итого за день		1455	45,64	47	209,65	1361,7			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	11,8	10	39,7	269	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		550	19,51	17,47	112,36	670,53	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	10	12,7	189,7	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,2	9	38,6	287,6	990
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	29,03	28	123,72	913,6	
Итого за день		1355	48,54	45,47	236,08	1584,13	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)							
		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	10,9	11	44,74	303,3	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко стуженное	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	560	18,24	18	91,1	596	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	14,89	16	9,4	220,6	1 308,04/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	815	32	30	132,16	907,2		
Итого за день	1375	50,24	48	223,26	1503,2		

Прим. паци	Наименование блюда	Подели 2		День: понедельник			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	13,4	13	42,6	269	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	550	18,01	18	98,76	564,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	12,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,03
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	805	32,39	31	111,13	862,5	
Итого за день	1355	50,4	49	209,89	1426,6	(лист 8)	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)				Неделя: 2			День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	13,33	12	42,1	295,8		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		590	19,02	18,25	80,36	550,82			
Обед									
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4		1 175	
	Плов с мясом птицы	300	25,4	26	58,03	569,7		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		800	32,3	33	122,71	912,1			
Итого за день		1390	51,32	51,25	203,07	1462,92			

Наименование блюда		Подсчете количества			Доп. средства		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Пример пищи	Завтрак	200	7,19	8	35,79	242,6	883
		120	11,05	10	20,58	212,5	1 559,04
		30	2,37	3	14,32	96,3	902
		200	0,12		0,85	4	1 242
		30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Батон	580	22,23	22	84,04	633,6	
Итого за Завтрак							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
	Птица запеченная	100	23,32	13	22,5	243,7	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	6	28,3	267,3	518
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	805	31,92	28	123,52	952,1	
Итого за день		1385	54,15	50	207,56	1585,7	(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)			Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак		250	14,21	16	35,98	334	
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	0,06		15,16	686	
	Чай с лимоном	25	2,13	1	12,13	1 147	
	Хлеб ржаной	25	2,03		12,2	894,01	
	Хлеб пшеничный	150	0,6	1	14,7	976	
	Яблоки свежие	650	19,03	18	90,17	616,8	
Итого за Завтрак							
Обед		250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	110	13,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126
	Биточек куриный с соусом томатным	180	4,25	10,04	40,86	271,13	990
	Рис припущенный с овощами	200	0,14		5,13	24,1	705
	Напиток из плодов шиповника	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной	815	27,05	37,04	106,13	800,93	
	Итого за Обед	1465	46,08	55,04	196,3	1417,73	
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 2		Дневная энергетическая ценность			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	11,6	12	41,05	290,4	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	550	19,3	19,47	114,51	697,93	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	14	9,88	132	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	50,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	805	32,32	29	136,46	893,9	
Итого за день		1355	51,62	48,47	250,97	1591,83	(лист 12)

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)				Неделя: 2			День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,9	11	44,74	303,3	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		570	15,97	39,54	128,65	729,4			
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124		
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12	14	8,97	225,7	1 027,6/ 1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516		
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		815	27,85	27	123,96	905,2			
Итого за день		1385	43,82	66,54	252,61	1634,6			
Итого за период		16625	593,05	604,49	2621,22	18159,36			
Среднее значение за период		1385,42	49,42	50,37	218,44	1513,28			

Составил _____