



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 55  
О. Б. Коробейщикова

«09» сентября 2024 года



Утверждаю:  
Директор ООО «Комбинат  
общественного питания»  
О.Ю. Козырева  
«09» сентября 2024 года

## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 кл 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 приготовления блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Омлет запеченный или паровой Оладьи свежие порционные Чай с лимоном* Хлеб пшеничный	50	5,85	7	15,14	145,2	3		
		200	20,46	24	3,7	314,3	891		
		30	0,24		3,78	16,5	836		
		200	0,06		15,16	59,9	686		
		25	2,03		12,2	60,5	897		
		505	28,64	31	49,98	596,4			
		<b>Итого за Завтрак</b>							
		Обед	Суп с вермишелью Плов со свиной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Фрукт	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
				200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
				200	0,46		27,49	115,7	928
25	2,03				12,2	60,5	894,01		
25	2,13			1	10,63	64,8	1 147		
100	0,4				9,8	47	976,03		
750	19,43			27	121,25	819,5			
1 255	48,07			58	171,23	1415,9			
<b>Итого за Обед</b>									
<b>Итого за День</b>									
Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс									
Неделя: 1									
День: вторник									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным Чай ягодный Шаньга со сметаной Хлеб пшеничный. Фрукт	200	8,47	8	43,93	306	302		
		200	0,1		14,97	59,9	971		
		80	6,99	4	35,56	166,9	948		
		25	2,03		12,2	60,5	894,01		
		100	0,4		9,8	47	976,03		
		605	17,99	12	116,46	640,3			
		<b>Итого за Завтрак</b>							
		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Кнепи куриные паровые Соус сметанный с томатом Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	200	1,65	5	8,08	84,3	124
				80	14,23	15	4,89	171,6	1 087
				20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
150	3,29			5	22,09	147,7	995		
200	0,78				22,62	101	932		
25	2,03				12,2	60,5	894,01		
25	2,13			1	10,63	64,8	1 147		
700	24,39			27	81,86	645,7			
1 305	42,38			39	198,32	1286			
<b>Итого за Обед</b>									
<b>Итого за День</b>									

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: среда

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365	
	Молоко стуженое	30	2,37	3	16,32	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	
	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	12,2	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>514</b>	<b>42,01</b>	<b>33</b>	<b>155,78</b>	<b>1149,4</b>		
Обед	Рассолыжник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Тфтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>26,23</b>	<b>24</b>	<b>124,85</b>	<b>855</b>	
	<b>Итого за День</b>		<b>1 314</b>	<b>68,24</b>	<b>57</b>	<b>280,63</b>	<b>2004,4</b>	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: четверг

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>13,44</b>	<b>6</b>	<b>129,32</b>	<b>636</b>
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	200	15,97	20	17,25	313	1 072
	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	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>27,52</b>	<b>32</b>	<b>119,49</b>	<b>883,3</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1 331</b>	<b>40,96</b>	<b>38</b>	<b>248,81</b>	<b>1519,3</b>	



Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свинойной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>20,12</b>	<b>37</b>	<b>102,69</b>	<b>835,1</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Ренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Грица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>38,22</b>	<b>11</b>	<b>114,21</b>	<b>800,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>58,34</b>	<b>48</b>	<b>216,9</b>	<b>1636</b>	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3	
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>16,13</b>	<b>14</b>	<b>108,25</b>	<b>566,9</b>	
	Обед	Суп кулдровый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1152
Рыба тушеная с овощами		90	10,37	6	4,8	124,3	1070,01	
Рис припущенный		150	3,35	5	35,01	220,5	512	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,46		27,49	115,7	928	
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>21,69</b>	<b>15</b>	<b>106,67</b>	<b>696,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>37,82</b>	<b>29</b>	<b>214,92</b>	<b>1263,4</b>		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Чай с лимонном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>28,73</b>	<b>32</b>	<b>52,86</b>	<b>616,7</b>	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>25,34</b>	<b>33</b>	<b>112,71</b>	<b>865,5</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 295</b>	<b>54,07</b>	<b>65</b>	<b>165,57</b>	<b>1482,2</b>	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Плюшка Московская с сахаром	80	4,88	3	31,26	254,8	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>10,55</b>	<b>7</b>	<b>107,12</b>	<b>629,4</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
<b>Итого за Обед</b>		<b>706</b>	<b>23,61</b>	<b>35</b>	<b>112,87</b>	<b>869,6</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 311</b>	<b>34,16</b>	<b>42</b>	<b>219,99</b>	<b>1499</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками (ДЮУ Н.Талип)	190	25,86	20	27,8	397,1	1 574
	Молоко сладкое	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Печенье детское (конд изд.)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>38,33</b>	<b>32</b>	<b>118,06</b>	<b>971,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>36,9</b>	<b>14</b>	<b>110,35</b>	<b>793,9</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 291</b>	<b>75,23</b>	<b>46</b>	<b>228,41</b>	<b>1765,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334	
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,76</b>	<b>14</b>	<b>95,42</b>	<b>573,4</b>	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
		Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
Соус томатный		20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
Рис припущенный		150	3,35	5	35,01	220,5	512	
Напиток из плодов шиповника		200	0,68		25,63	120,6	705	
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,31</b>	<b>23</b>	<b>124,01</b>	<b>861,9</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1 310</b>	<b>48,07</b>	<b>37</b>	<b>219,43</b>	<b>1435,3</b>		



Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплект

Неделя: 2

День: пятница

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булгурода с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1466	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>519</b>	<b>9,44</b>	<b>12</b>	<b>121,89</b>	<b>645,9</b>		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1015	
	Бефстроганов	90	15,7	17	5,4	271	1050	
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>28,14</b>	<b>27</b>	<b>91,78</b>	<b>795,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1309</b>	<b>37,58</b>	<b>39</b>	<b>213,67</b>	<b>1441,7</b>	

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплект

Неделя: 2

День: суббота

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1462,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>17,39</b>	<b>10</b>	<b>138,36</b>	<b>743,6</b>	
	Обед	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
		Голубцы пенивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	10,63	64,8	1147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>24,14</b>	<b>25</b>	<b>97,72</b>	<b>697,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>41,53</b>	<b>35</b>	<b>236,08</b>	<b>1441,4</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>15641</b>	<b>586,45</b>	<b>533</b>	<b>2613,96</b>	<b>18190,3</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>651,7</b>	<b>24,4</b>	<b>22,2</b>	<b>108,9</b>	<b>757,9</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766761

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024