



Согласовано: _____
Директор МБОУ СОШ № 55
О. Б. Коробейщикова 2025 года
«*В. В. Март*»



Утверждаю: _____
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»
О.Ю. Козырева 2025 года
«*В. В. Март*»

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 приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Итого за Завтрак		520	21,77	25,2	82,53	696,38
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	15,47	24	47,18	450,8	444,01
	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
Итого за Обед		750	22,43	27	121,25	819,5	
Итого за день		1 270	44,2	52,2	203,78	1515,88	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		585	19,66	15	102,37	633,6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	895
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		710	25,46	29	92,93	759,7	
Итого за день		1 295	45,12	44	195,3	1393,3	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334,00
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	28,3	238,9	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак			30,31	27	100,2	744,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030	
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01	
	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	
	Итого за Обед			27,62	24	115,88	777,5	
	Итого за день			57,93	51	216,08	1522,41	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			7,44	8	103,14	541,8	

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
	Рагу из птицы с соусом красным	220	15,75	15	18,98	344,3	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
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1182,03
Итого за Обед			27,11	27	116,56	893,8	
Итого за день			34,55	35	219,7	1435,6	

(лист 5)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

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 свиной	250	15,59	12	38,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		515	20,12	20	82,69	569,1	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		805	27,18	17	112,89	808,9	
Итого за день		1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,6	235,05
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	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
Итого за Завтрак		595	12,73	15	104,13	648,1	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7	1 152
	Рыба тушеная с овощами	90	11,37	8	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	8	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	1 147
Итого за Обед		690	22,69	23	106,67	696,5	
Итого за день		1 285	35,42	38	210,8	1 344,6	



рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Итого за Завтрак		515	22,17	22	82,43	693,98
Обед	Суп Крестьянский с кругой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	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
	Итого за Обед		800	23,53	26	123,94	861,2
Итого за день		1 315	45,7	48	206,37	1555,18	

рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

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	200	5,1	6	24,87	205,6	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1 462
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
	Итого за Завтрак		625	14,71	9	115,79	643,7
Обед	Рассолник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	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	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
Итого за Обед		730	25,24	28	118,09	922,18	
Итого за день		1 355	39,95	37	233,88	1565,88	

Неделя: 2

Составление меню НИ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
	Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00	
	Молоко стученное	30	2,37	3	12,82	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919	
	Булочка российская	100	7,54	9	61,42	900,248,1	775	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
Итого за Завтрак		540	42,56	33	134,59	946,6		
Обед								
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	8	13,87	118	1 021	
	Птица запеченная	90	11,29	6	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	
Итого за Обед		790	27,21	21	110,35	793,9		
Итого за день		1 330	69,77	54	244,94	1740,5		

Неделя: 2

Рацион: Основное меню НИ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334	
	Яйцо отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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	
Итого за Завтрак		590	20,43	18	83,42	573,4		
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	
	Чизкебол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99	
	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	
Итого за Обед		710	26,39	22	118,53	855,1		
Итого за день		1 300	46,82	40	201,95	1428,5		

Неделя: 2

Рацион: Основное меню ПТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак								
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	131,2	808	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	198,4	842	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176,0	1466	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897	
	Итого за Завтрак	519	10,09	17	110,57	634		
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015	
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01	
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	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	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Обед	800	25,81	26	95,33	807,1		
	Итого за день	1 319	35,9	43,0	205,9	1 441,1		

Неделя: 2

Рацион: Основное меню ПТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	13,12	10	30,4	259,1	302	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Слойка со стученной	70	5,14	9	42,1	275,1	942,07	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак	595	20,75	19	109,66	701,6		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	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	1 147	
	Итого за Обед	710	24,14	25	97,72	697,8		
	Итого за день	1 305	44,89	44,00	207,38	1 399,40		
	Итого за период	15 738	548	523	2 542	17 720		
	Среднее значение за период	1 311,50	45,63	43,60	211,81	1 476,70		