

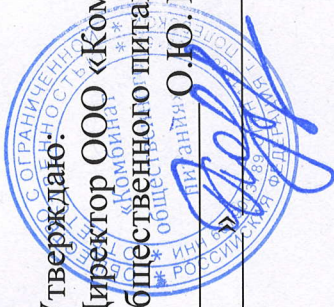
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 55
О.Б. Коробейникова

« 1 » сентября 2026 года



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»
О.Ю. Козырева
« » 2026 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 лет 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 2.3/2.4.4282-26»

меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025					Неделя: 1		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				
			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)

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025					Неделя: 1		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	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 сметаной	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	995		
	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			

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	29,3	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	525	30,31	27	100,2	744,91		
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	810	27,62	24	115,88	777,5		
	Итого за день	1 335	57,93	51	216,08	1522,41		

(лист 4)

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 сливочным	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			579	7,44	8	103,14	541,8			
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			730	27,11	27	116,56	893,8			
Итого за день			1 309	34,55	35	219,7	1435,6			

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025									
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1				День: пятница			
		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	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)

Лист 10

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1			День: суббота			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным		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	1344,6		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2026

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 крупой, 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	

(лист 8)

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 сливочным	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	Рассольник 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	

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 2			День: среда		№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы			
		Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00
		Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
		Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
		Булочка российская	100	7,54	9	61,42	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	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 2			День: четверг			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы				
		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	
		Чикенбол 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		

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	131,2	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	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	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	

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка со стуженкой	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 сметаной	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	