

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 55

О.В. 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 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 2.3/2.4.4282-26»

Пример пищи		Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Педелин, 1								
Завтрак		Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813
		Омлет запеченный или паровой	250	18,4	17	9,12	320,56	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			570	25,57	27,2	86,52	732,34	
Обед								
		Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
		Плов со свиной	250	15,59	29	58,97	563,6	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			850	23,03	32	136,52	952,4	
Итого за день			1 420	48,60	59,20	223,04	1 684,74	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	15,14	12	36,7	289,7	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			635	21,68	17	108,67	684,2	
Обед								
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
		Кнели куриные паровые	100	17,79	18	16,11	289,4	1 087
		Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
		Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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			800	28,31	33	100,01	855,9	
Итого за день			1 505	49,99	50	208,68	1520,1	

Рац. меню				Неделя: 1				День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	Макароны изделия с сыром	250	22,14	25	42,84	363,77		363,77		334,00	
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190		190		919	
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9		238,9		938,03	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		60,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		64,8		1 147	
	Итого за Завтрак	575	34,74	32	115,05	917,97		917,97			
Обед											
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6		148,6		1 030	
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4		126,4		1 436,01	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		11,1		1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289		289		998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6		120,6		705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		60,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		64,8		1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47		47		976,03	
	Итого за Обед	900	31,04	27	127,74	868		868			
	Итого за день	1 475	65,78	59,00	242,79	1 785,97		1 785,97			

(лист 4)

Рац. меню				Неделя: 1				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Энергетическая ценность		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	11	34,26	248		248		842	
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		59,9		971	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		60,5		894,01	
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176		176		1466	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47		47		976,03	
	Итого за Завтрак	629	8,56	11	112,32	591,4		591,4			
Обед											
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5		147,5		1 021	
	Рагу из птицы с соусом красным	260	20,76	20	22,43	407		407		1 072	
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1		99,1		912	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		60,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		64,8		1 147	
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1		207,1		1182,03	
	Итого за Обед	820	32,88	33	123,48	986		986			
	Итого за день	1 449	41,44	44,00	235,80	1 577,40		1 577,40			

Неделя: 1	День: пятница				Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Пищевые вещества					
Всё блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
40	2,5	8	16,55	151,1	808	
260	16,21	15	43,75	329,45	444,01	
200			14,97	59,9	828	
25	2,03		12,2	60,5	894,01	
25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
550	22,87	24	99,6	665,75		
Итого за Завтрак						
Обед						
250	5,88	6	21,48	156,6	139	
15	1,94		11,71	60	943	
100	13,32	8	2,09	179,8	1 237	
180	7,1	6	43,16	264,5	516	
200	0,12		14,85	61,1	930	
25	2,68	1	10,88	68,5	897	
25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	0,4		9,8	47	976,03	
895	33,57	22	124,6	902,3		
1 445	56,4	46,0	224,2	1 568,1		
Итого за Обед						
Итого за день						

Лист 6

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025				Неделя: 1		День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,38	9	39,61	257	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			645	16,01	18	118,87	699,5	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	8	20,68	138,3	1 152	
	Рыба тушеная с овощами	100	12,52	9	5,33	138,1	1 070,01	
	Рис припущенный	200	4,46	10	46,68	294	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	800	25,79	28	123,01	811,4		
Итого за день			1 445	41,80	46,00	241,88	1 510,90	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

		Неделя: 2		День: понедельник			
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Утка вареная, пром. производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Сырок 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
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	560	24,6	26	96,7	790,38	
	Обед						
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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	880	27,3	29	134,43	932,7		
Итого за день		1 440	51,9	55,0	231,1	1 723,1	

Лист 8

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст 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	250	8,38	9	39,61	257	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	47	976,03				
Итого за Завтрак		675	17,99	12	130,53	705,1					
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175				
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	21	28,43	453,6	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		810	27,7	33	124,2	999,58					
Итого за день		1 485	45,7	45,0	254,7	1 704,7					

Наименование блюда		Неделя: 2		День: среда			№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры		Углеводы		
Завтрак								
Итого за Завтрак	Пудинг творожно-манный	200	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00	
	Молоко стученное	30	2,37	3	16,32	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	
		580	42,56	33	138,59	946,6		
	Итого за Завтрак							
	Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	9	17,34	147,5	1 021
		Птица запеченная	100	13,32	8	2,09	179,8	1 237
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,06	7	47,22	289	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	
		880	31,51	25	121,9	889,6		
Итого за Обед		1 460	74,07	58,00	260,49	1 836,20		
Итого за день								

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025							Неделя: 2	День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	17	51,69	363,8	334			
	Яйцо отварное шт	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		640	20,86	22	97,51	646,2				
Обед										
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7	21,48	156,6	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	200	4,46	6	46,68	294	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		810	28,68	26	134,5	959,9				
Итого за день		1 450	49,54	48,00	232,01	1 606,10				

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025

Наименование блюда		Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры		Углеводы	
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	11	34,26	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Итого за Завтрак	569	11,21	20	119,75	703,5	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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		880	27,58	28	102,92	869,7	
Итого за день		1 449	38,79	48,00	222,67	1 573,20	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2025				Неделя: 2		День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенинная молочная вязкая с маслом сливочным	250	15,14	12	36,7	289,7	302	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Слойка со сгущенкой	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		645	22,77	21	115,96	732,2		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124	
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Обед	800	27,08	28	107,6	780,5		
Итого за день		1 445	49,9	49,0	223,6	1 512,7		
Итого за период		18 917	652,68	655,20	3 023,65	21 176,32		
Среднее значение за период		1 576,42	54,39	54,60	251,97	1 764,69		