

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназии № 86

Т. В. Банникова

2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

2024 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)  
для детей 5-11 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

Приложение № 5 к СанПиН 188/010/04-2010



Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		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	50	5,85	7	15,14	144	332
	Омлет запеченный или паровой	250	25,58	30	4,63	392	1667
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	886
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>33,92</b>	<b>37</b>	<b>53,43</b>	<b>686</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>23,03</b>	<b>32</b>	<b>136,52</b>	<b>952,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>56,95</b>	<b>69</b>	<b>189,95</b>	<b>1638,4</b>	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	35,56	166,9	948
	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>655</b>	<b>20,11</b>	<b>14</b>	<b>127,45</b>	<b>716,9</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Кнели куриные паровые с соусом сметанным с томатом	100/20	18,07	19	7,46	230,4	1 087
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>29,02</b>	<b>32</b>	<b>89,53</b>	<b>739,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 455</b>	<b>49,13</b>	<b>46</b>	<b>216,98</b>	<b>1456,2</b>	

(лист 3)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	190/30	34,42	24	59,45	597,7	365
	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	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		554	48,75	37	164,86	1254,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Тефтели мясные с луком с соусом томатным	100/20	14,13	15	15	250,2	907
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		900	31,07	29	139,25	980,8	
Итого за день		1 454	79,82	66	304,11	2235,7	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

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	250	5,6	6	43,85	248	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
Итого за Завтрак		675	14,56	8	138,09	685,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	250	19,96	25	21,57	391,3	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
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		806	32,27	38	127,28	991,1	
Итого за день		1 481	46,83	46	265,37	1676,7	

(лист 5)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

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	260	16,21	31	61,33	586,1	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,87	40	115,68	922,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		895	42,92	15	125,92	894,3	
<b>Итого за день</b>		1 445	65,79	55	241,6	1816,7	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

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	250	9,74	9	69,94	317,9	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>		625	18,08	16	122,24	630,5
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный	200	4,46	6	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
	<b>Итого за Обед</b>		800	24,79	17	123,01	811,4
<b>Итого за день</b>		1 425	42,87	33	245,25	1441,9	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

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 пром. производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>31,16</b>	<b>36</b>	<b>65,63</b>	<b>713,1</b>	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,44</b>	<b>39</b>	<b>123,59</b>	<b>964,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>59,6</b>	<b>75</b>	<b>189,22</b>	<b>1677,6</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

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	250	3,93	5	48,62	259,1	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>655</b>	<b>11,34</b>	<b>8</b>	<b>116,85</b>	<b>681,3</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	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 (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
<b>Итого за Обед</b>		<b>806</b>	<b>27,4</b>	<b>42</b>	<b>121,26</b>	<b>983,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 461</b>	<b>38,74</b>	<b>50</b>	<b>238,11</b>	<b>1664,6</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Молоко сгущеное	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	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		564	43,92	37	150,99	1171,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Птица запеченная	100	23,32	2	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
<b>Итого за Обед</b>		880	41,51	17	121,9	889,6	
<b>Итого за день</b>		1 444	85,43	54	272,89	2061,1	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	13,8	11	59,5	363,8	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>		640	22,52	16	107,32	646,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	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>		810	31,7	26	136,91	961,6	
<b>Итого за день</b>		1 450	54,22	42	244,23	1607,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
<b>Итого за Завтрак</b>		569	10,56	14	130,66	695,5	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Бефстроганов	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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
<b>Итого за Обед</b>		880	31,66	31	99,95	887	
<b>Итого за день</b>		1 449	42,22	45	230,61	1582,5	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	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>		675	19,51	12	149,35	820,2	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		800	27,08	28	107,6	780,5	
<b>Итого за день</b>		1 475	46,59	40	256,95	1600,7	
<b>Итого за период</b>		17 394	668,19	621	2895,27	20459,9	
<b>Среднее значение за период</b>		724,8	27,8	25,9	120,6	852,5	