

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Директор (должность)
Горюнов С.Н. (ФИО)
29.08.2025 г. (дата)

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ (ОСЕНЬ/ЗИМА)

Неделя	День недели	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,44	22,43	154,10	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,09	36,40	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	45	3,47	1,35	22,55	116,55	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)***	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				545	15,72	19,88	79,98	565,64	
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	4,05	7,20	71,84	88
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,05	1,02	7,80	ТК № 14
		Обед	МЯСО ДУХОВОЕ	240	15,49	15,45	22,14	412,62	258
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				780	25,35	20,32	89,15	781,26	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	55	5,71	10,03	1,53	119,27	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,47	385
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				365	13,44	15,3	32,9	323,34	
1	1	Итого за день:		1690	54,51	55,5	202,03	1650,24	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	8,03	8,12	7,37	164,46	239
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,32	5,72	25,74	170,22	312
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,28	22,58	103,95	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				605	16,87	15,59	77,93	551,82	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,96	2,32	15,40	99,56	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ/ ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК*	60	0,99/1,8	2,51/0,12	4,87/0,12	46,17/23,28	53
		Обед	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	6,72	10,21	11,18	203,39	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,35	5,63	34,28	209,45	203
		Обед	Компот из сушеных фруктов 54-1гн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)***	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
		Обед	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ПРОМ
				880	20,31/21,12	22,22/19,83	111,58/106,83	769,06/746,17	
1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	11,64	12,35	17,54	238,76	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,65	0,09	4,24	19,20	ПРОМ
				340	13,9	13,66	31,3	313,65	
1	2	Итого за день:		1825	53,08/53,89	51,47/49,08	220,81/216,06	1634,63/1611,74	



1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	70	2,1	0,14	4,41	27,16	проч
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	90	7,8	11,68	4,03	179,87	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,36	5,69	34,15	209,43	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	48,00	ПРОМ
				535	17,89	17,92	72,78	553,7	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102
		Обед	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	110	10,1	13,50	6,02	202,48	306
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,64	3,85	15,20	112,45	321
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	проч
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)***	100	1,5	0,50	21,00	96,00	ПРОМ
				820	24,36	23,16	114,9	770,6	
1	3	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,68	10,88	0,29	99,15	14
		Полдник	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,60	47,00	ПРОМ
				360	7,87	17,82	34,55	334,14	
1	3	Итого за день:		1715	50,12	58,9	222,23	1658,44	
1	4	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,51	10,55	14,85	262,64	223
		Завтрак	Молоко стуч.	20	1,44	1,70	11,10	65,60	проч
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,60	47,00	ПРОМ
				500	24,49	17,43	64,1	562,14	
1	4	Обед	БОРЩ	200	1,44	4,55	7,97	79,12	81
		Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
		Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	9,87	8,96	4,81	217,72	246
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	8,75	37,01	259,25	171,1
		Обед	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	проч
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				760	25,26	28,04	90,35	790,1	
1	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Полдник	БАТОН	25	1,93	0,75	12,53	64,75	ПРОМ
		Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5,00	21,60	154,00	435
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,60	47,00	ПРОМ
				340	11,41	10,58	43,93	320,35	
1	4	Итого за день:		1600	61,16	56,05	198,38	1672,59	
1	5	Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ/ ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ*	100	1,51/0,8	5,09/0,1	8,91/1,7	88,33/13	45
			МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	16,22	9,83	19,15	345,42	274
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	проч
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				530	21,59/20,88	15,3/10,31	58,98/51,77	573,26/497,93	
1	5	Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,17	4,53	10,85	92,75	113
		Обед	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	150	7,59	13,27	9,50	217,23	61
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,76	21,45	141,87	312
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	проч
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,60	47,00	ПРОМ
				880	20,62	23,7	109,78	765,09	
1	5	Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	80	6,91	8,06	22,62	207,97	234
		Полдник	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	20	0,73	1,10	1,58	26,72	115
		Полдник	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
				300	14,47	13,04	37,52	343,89	
1	5	Итого за день:		1710	56,68/55,97	52,04/47,05	206,28/199,07	1662,24/1606,91	



2	1	Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	5,93	26,09	179,57	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,99	31,81	143
		Завтрак	БАТОН	35	2,63	1,02	17,99	91,70	ПРОМ
		Завтрак	Маффин (к+с)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (АПЕЛЬСИН)***	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				545	17,08	20,56	84,9	558,58	
2	1	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,05	1,02	7,80	
		Обед	ПЛОВ	240	16,31	20,56	42,00	464,74	265
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	Маффин (к+с)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
				780	26,69	28,22	102,12	769,57	
2	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	100	10,3	11,80	2,65	158,25	215
		Полдник	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	108,00	435
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	48,00	ПРОМ
				325	17,76	17,02	21,65	314,25	
2	1	Итого за день:		1650	61,53	65,8	208,67	1640,4	
2	2	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	3,25	67,68	47
		Завтрак	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	11,07	7,79	6,61	184,65	267
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312
		Завтрак	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	69,30	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				630	20,29	18,98	66,32	559,75	
2	2	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96
		Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	
		Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	13,41	19,01	24,28	361,86	259
		Обед	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359
		Обед	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,22	17,56	80,85	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				855	20,54	24,17	108,37	774,85	
2	2	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,63	0,07	33,05	14
		Полдник	БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	ПРОМ
		Полдник	КЕФИР	200	5,8	5,00	8,00	106,00	435
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				375	13,5	14,42	33,17	325,04	
2	2	Итого за день:		1860	54,33	57,57	207,86	1659,64	
2	3	Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77	
		Завтрак	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	9,69	9,07	6,58	226,49	264
		Завтрак	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	5,73	38,29	238,20	323
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				540	20,7	15,13	66,12	559,15	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38	103
		Обед	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	6,97	7,03	6,37	142,53	229
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,26	38,85	217,71	304
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Обед	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				860	20,07	15,75	128,55	763,96	
2	3	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,56	13,24	18,98	262,76	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,09	4,24	19,20	ПРОМ
				310	15,82	14,54	32,74	337,65	
2	3	Итого за день:		1710	56,59	45,42	227,41	1660,76	



2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	11,52	9,92	23,83	241,78	234
		Завтрак	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	65	2,37	3,58	5,15	86,85	115
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	БАТОН	30	2,31	0,50	15,03	77,70	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО);***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				505	20,52	18,96	63,33	545,42	
2	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	102
		Обед	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,12	3,78	23,28	ПРОМ
		Обед	АЗУ	240	14,55	15,71	21,83	389,00	260
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				770	26,14	20,82	100,53	791,15	
2	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	14
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Полдник	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Полдник	БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ПРОМ
		Полдник	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО);***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				350	8,33	13,9	39,4	319,99	
2	4	Итого за день:		1625	54,99	53,68	203,26	1656,56	
2	5	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,52	7,12	6,16	95,20	
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,28	18,48	2,01	215,78	210
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Завтрак	ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО);***	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				540	18,34	29,44	58,08	568,22	
2	5	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ	200	1,56	4,09	11,17	88,08	94
		Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,94	52,58	47
		Обед	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	100	12,29	13,05	11,16	282,25	267
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	4,72	21,45	141,51	312
		Обед	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	ПРОМ
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	10	0,75	0,98	7,44	41,70	ПРОМ
				760	23,29	26,33	91,9	766,42	
2	5	Полдник	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	80	2,37	6,70	14,19	126,92	158
		Полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	ПРОМ
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				340	7,71	7,32	62,33	346,96	
2	5	Итого за день:		1660	49,34	63,09	210,31	1681,6	
		Среднее значение за период:		1705	55,23	55,95	210,72	1659,71	

ПРИМЕЧАНИЕ:

- * Подвоз в образовательные организации с отсутствием пищеблока
- ** КЕКС (МАФИН) – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см. - на обед
- *** Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

МЕНЮ РАЗРАБОТАННО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.
 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2012. - 584с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю. В.



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)



Директор (должность)
Попов С.Н. (ФИО)
29.08.2025 г. (дата)

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания учащихся, в том числе детей с ОВЗ и инвалидов в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: от 12 ЛЕТ (ОСЕНЬ/ЗИМА)

Недел я	День недел и	Прием пищи	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,93	7,26	29,99	205,80	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Завтрак	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Завтрак	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Завтрак	Фрукты по сезону (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				610	19,67	24,8	90,04	666,69	
1	1	Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	5,07	9,02	89,81	88
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00	ТК № 14
		Обед	МЯСО ДУХОВОЕ	280	19,26	18,04	25,85	481,62	258
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,20	20,20	92,00	442
		Обед	Хлеб пшеничный	45	3,43	0,28	22,58	103,95	ПРОМ.
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ.
		Обед	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,96	1,96	14,88	83,40	ПРОМ.
				925	29,83	25,91	106,95	921,38	
1	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	80	8,29	14,58	2,23	173,55	215
		Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	385
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Полдник	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,8	0,20	7,49	37,96	ПРОМ
				410	17,02	20,16	32,27	379,63	
1	1	Итого за день:		1945	66,52	70,87	229,26	1967,7	
1	2	Завтрак	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	10,38	10,80	8,00	209,97	229
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	ПРОМ
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	ПРОМ
				680	23,03	18,45	90,33	651,28	
1	2	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,45	2,90	19,26	113,22	77
		Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ/ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,65/3,01	4,18/0,19	8,11/6,31	76,95/38,8	53
		Обед	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	6,8	10,19	11,78	206,42	278
		Обед	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,44	6,74	41,14	251,22	203
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
		Обед	Фрукты по сезону (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				1030	24,9/26,26	24,82/20,83	138,78/136,98	918/879,85	
1	2	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	14,27	15,10	21,47	292,39	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	28,80	ПРОМ
				375	16,86	16,44	37,35	376,88	
1	2	Итого за день:		2085	64,79/66,15	59,71/55,72	266,46/264,666	1946,16/1908,01	



1	3	Завтрак	Кукуруза консервированная	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пром
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	8,46	12,94	3,24	193,61	256
		Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	6,80	40,87	250,55	203
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00	ПРОМ
				630	22,15	20,56	91,21	668,2	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102
		Обед	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	11,19	15,13	10,00	227,40	306
		Обед	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	5,37	5,71	22,31	165,57	321
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0	0,00	0,00	0,00	394
		Обед	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,43	35,13	161,70	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	115,20	ПРОМ
		Обед	Фрукты по сезону (БАНАН)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	ПРОМ
				1020	33,1	27,68	132,74	913,06	
1	3	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	10,88	0,20	99,15	14
		Полдник	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	ПРОМ
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				375	9,8	19,59	39,56	378,24	
1	3	Итого за день:		2025	65,05	67,83	263,51	1959,5	
1	4	Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	18,85	12,83	18,04	266,73	223
		Завтрак	Молоко сгущ.	30	2,16	2,55	16,65	98,40	пром
		Завтрак	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
		Завтрак	БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	ПРОМ
		Завтрак	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				550	30,09	21,16	82,86	650,83	
1	4	Обед	БОРЩ	250	1,8	5,94	9,94	101,14	81
		Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,90	7,70	119,00	ПРОМ
		Обед	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	10,96	9,93	5,31	241,73	246
		Обед	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	10,50	44,40	311,16	171.1
		Обед	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				890	29,11	35,71	103,29	935,64	
1	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
		Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5,00	21,60	154,00	435
		Полдник	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	ПРОМ
		Полдник	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				360	13,72	12,5	51,44	377,4	
1	4	Итого за день:		1800	72,92	69,37	237,59	1963,87	
1	5	Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ/ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ*	100	1,51/0,8	5,09/0,10	8,91/1,7	88,33/13	45
		Завтрак	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	18,27	11,95	15,87	383,37	274
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
				600	25,84/25,13	17,62/12,63	69,98/62,77	676,51/601,28	
1	5	Обед	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,73	5,67	13,58	116,10	113
		Обед	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	200	10,64	17,74	12,76	290,41	61
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	ПРОМ
		Обед	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				1030	25,79	30,44	128,54	928,37	
1	5	Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	100	8,83	7,65	18,21	185,70	234
		Полдник	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	50	1,83	2,76	3,96	66,81	115
		Полдник	Какао с молоком 54-21гн-20	200	4,83	3,88	13,32	109,20	162
				350	15,49	14,29	35,49	361,71	
1	5	Итого за день:		1990	67,12/66,41	62,35/57,36	234,01/226,8	1966,69/1891,36	



2	1	Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	7,90	34,84	239,63	189
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	15
		Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Завтрак	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	ПРОМ
		Завтрак	Чай с лимоном и сахаром 54-3гн-20	200	0,25	0,01	7,39	31,81	143
		Завтрак	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
		Завтрак	Фрукты по сезону (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,20	8,10	43,00	ПРОМ
				610	21,54	25,62	86,22	666,14	
2	1	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	99
		Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,10	1,70	13,00	
		Обед	ПЛОВ	260	17,68	22,22	45,54	503,12	265
		Обед	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Обед	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,34	27,60	127,05	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Обед	Маффин (кекс)	40	5,6	3,20	15,20	108,00	ПРОМ.
				935	32,08	31,23	120,31	932,53	
2	1	Полдник	ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	120	12,36	14,15	3,19	189,73	215
		Полдник	РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	108,00	435
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	67,20	ПРОМ
				355	20,48	19,46	26,43	364,93	
2	1	Итого за день:		1900	74,1	76,31	232,96	1963,6	
2	2	Завтрак	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	3,25	67,68	47
		Завтрак	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	120	13,27	9,33	7,93	221,52	267
		Завтрак	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,72	25,74	170,22	312
		Завтрак	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	ПРОМ
				680	24,58	20,75	81,14	658,12	
2	2	Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	96
		Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	ПРОМ
		Обед	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,65	22,21	28,34	422,60	259
		Обед	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,83	134,54	359
		Обед	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	76,80	ПРОМ
		Обед	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				1010	25,4	28,71	128,25	919,64	
2	2	Полдник	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	209
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Полдник	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	ПРОМ
		Полдник	КЕФИР	200	5,8	5,00	8,00	106,00	435
		Полдник	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				390	14,29	18,34	38,24	383,99	
2	2	Итого за день:		2080	64,27	67,8	247,63	1961,75	
2	3	Завтрак	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,10	2,49	13,96	
		Завтрак	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100	10,76	10,06	7,32	251,62	264
		Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	6,87	45,94	285,84	323
		Завтрак	Компот из сухофруктов 54-1хн-20	200	0	0,00	6,78	27,09	184
		Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				620	24,56	17,33	81,05	663,11	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,88	20,17	118,00	103
		Обед	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	9,77	9,79	8,12	196,70	231
		Обед	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	6,32	46,62	261,24	304
		Обед	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Обед	Хлеб пшеничный	65	4,96	0,40	32,62	150,15	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Обед	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				1005	25,33	20,24	149,64	919,93	
2	3	Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	14,27	15,10	21,47	292,39	223
		Полдник	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	28,80	ПРОМ
				375	16,86	16,44	37,35	376,88	
2	3	Итого за день:		2000	66,75	54,01	268,04	1959,92	



2	4	Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	130	17,87	11,66	27,61	290,37	234
		Завтрак	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ №115	75	2,74	4,13	5,94	100,22	115
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Завтрак	Чай с молоком и сахаром 54-4гн-20	200	1,6	1,21	9,52	55,69	145
		Завтрак	БАТОН	40	3,08	1,20	20,04	103,60	ПРОМ
		Завтрак	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				560	29,17	23,03	72,91	651,48	
2	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	102
		Обед	Кукуруза консервированная	100	3,01	0,19	6,31	38,80	пром
		Обед	АЗУ	280	13,85	22,19	25,49	397,87	260
		Обед	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	394
		Обед	Хлеб пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	138,60	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	96,00	ПРОМ
				940	30,64	28,73	129,01	929,59	
2	4	Полдник	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	14
		Полдник	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,13	66,10	14
		Полдник	БАТОН	40	3	1,16	20,56	104,80	ПРОМ
		Полдник	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-20	200	3,31	2,43	14,05	91,89	164
		Полдник	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	
				370	11,4	17,14	44,54	382,59	
2	4	Итого за день:		1870	71,21	68,9	246,46	1963,66	
2	5	Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,33	6,23	5,39	83,30	ПРОМ
		Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,06	23,53	2,57	274,56	210
		Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
		Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	46,20	пром
		Завтрак	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	57,60	ПРОМ
		Завтрак	Фрукты по сезону (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	ПРОМ
				575	22,76	35,16	60,11	652,5	
2	5	Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,96	5,11	13,98	110,10	94
		Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,10	8,24	87,63	47
		Обед	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (птица)	120	13,27	9,33	7,93	221,52	267
		Обед	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	5,66	25,72	169,51	312
		Обед	Чай с сахаром 54-2гн-20	200	0,19	0,00	7,19	29,50	143
		Обед	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	115,50	пром
		Обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	115,20	ПРОМ
		Обед	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	1,5	1,96	14,88	83,40	ПРОМ.
				980	30,13	28	128,46	932,36	
2	5	Полдник	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	2,97	8,24	17,75	157,32	158
		Полдник	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	89,24	442
		Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	92,40	пром
		Полдник	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	38,40	ПРОМ
				360	8,31	8,86	65,89	377,36	
2	5	Итого за день:		1915	61,2	72,02	254,46	1962,22	
		Среднее значение за период:		1960	66,95	66,92	248,04	1963,85	

ПРИМЕЧАНИЕ:

- * Блюдо для школ не имеющих пищеблока (подвоз)
- ** КЕКС (МАФФИН) – выдается обучающимся в 1 см. - на завтрак, обучающимся во 2 см.- на обед
- *** Допускается выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

МЕНЮ РАЗРАБОТАНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста - Новосибирск, 2021 г.
 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

Разработчик: ООО "Кубанская степь"

Ответственный

Козырева Ю. В.

