Согласовано:

и.о. Директора

МБОУ Гимназия №20

_____ Левченко Г.А.

"01" 09 2026 г

Утверждаю:

Председатель совета

ПТПО "Октябрьское"

_____ Авдеева С.Н.

"01" 09 2026 г

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов

для организации горячего питания учащихся 5-11х классов (МО,МД,СВО)

на период 2026-2027 год

наименование блюд	масса порции	пищевые			энергитическая	№ Рецептуры
		б	ж	у		
1-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша молочная из "Геркулеса"	250	14,26	15,76	23,14	291,44	№ 311 2004г
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	600	17,52	16,42	67,27	488,54	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	93,57	№ 145 2008г
Печень по - строгановски	90 (55/35)	10,43	9,25	5,90	148,57	№ 261 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Свекла отварная	60	1,20	0,95	6,10	37,75	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	750	25,60	23,64	97,82	706,44	
ИТОГО В ДЕНЬ	1350	43,12	40,06	165,09	1194,98	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						

Омлет с морковью, запеченый	150	8,58	13,01	15,63	213,93	№ 307 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	4,52	2,17	8,00	69,61	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Фрукты свежие сезонные	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,40**	***технологическая карта табл.***
Итого за завтрак:	550	**16,76**	**15,84**	**67,76**	**480,64**	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью	200	9,68	13,58	15,03	221,06	№ 163 2008г
Плов с мясом	200 (155/45)	12,98	12,80	21,17	251,80	№ 443 2004г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	**180**	**0,60**	**0,02**	**15,80**	**65,78**	***№ 644 2008г***
Итого за обед:	**710**	**29,44**	**27,20**	**85,71**	**705,40**	
ИТОГО В ДЕНЬ	1260	46,20	43,04	153,47	1186,04	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	200(145/55)	9,17	14,12	29,20	280,56	№ 492 2004г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г
Итого за завтрак:	**500**	**15,79**	**17,94**	**67,35**	**494,02**	
ОБЕД						
Суп гороховый	200	4,50	7,70	13,40	140,90	№ 162 2008г
Биточки рыбные с соусом	90 (70/20)	9,87	10,70	13,05	187,98	№ 364 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	**750**	**25,07**	**24,11**	**99,13**	**713,79**	
ИТОГО В ДЕНЬ	**1250**	**40,86**	**42,05**	**166,48**	**1207,81**	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая с маслом	250	13,20	16,28	29,12	315,80	№ 296 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.

Кофейный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	**600**	**18,67**	**18,94**	**76,25**	**550,14**	
ОБЕД						
Рассольник	200	5,65	9,84	17,25	180,16	№ 154 2008г
Курица порционно в сметанном соусе	90 (55/35)	6,90	8,91	9,25	144,79	№ 493 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№51 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	750	**26,24**	**26,68**	**92,29**	**714,24**	
ИТОГО В ДЕНЬ	**1350**	**44,91**	**45,62**	**168,54**	**1264,38**	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Биточки рыбные	90	9,87	10,70	13,05	187,98	№ 364 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	**540**	**16,83**	**15,90**	**68,97**	**486,30**	
ОБЕД						
Борщ с картофелем и зеленью	200	5,23	12,28	11,04	175,60	№ 133 2008г
Тефтели мясные с соусом	100 (65/35)	10,44	8,96	6,42	148,08	№ 462 2004г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,48	5,78	25,62	180,42	№ 513 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	**760**	**28,53**	**28,02**	**86,69**	**713,06**	
ИТОГО В ДЕНЬ	**1300**	**45,36**	**43,92**	**155,66**	**1199,36**	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с маслом, сахаром	250	11,84	15,15	27,31	292,95	№ 297 2004г

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	**600**	**15,5**	**15,81**	**71,44**	**490,05**	
ОБЕД						
Рассольник домашний	200	3,01	11,09	13,12	164,33	№ 154 2008г
Голубцы ленивые с соусом	100 (65/35)	8,1	10,62	14,66	186,62	№ 485 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
Икра кабачковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	**760**	**24,62**	**35,25**	**93,81**	**790,97**	
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	**40,12**	**51,06**	**165,25**	**1281,02**	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом	150	14,11	13,65	27,51	289,33	№ 326 2008г
Соус сметанный	15	0,54	2	0,78	23,28	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	**505**	**18,41**	**16,32**	**72,62**	**511,00**	
ОБЕД						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,7	4,63	12,36	113,91	№ 163 2008г
Рагу из птицы	200 (145/55)	11,98	20,53	39,68	391,41	№ 489 2004г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Итого за обед:	**710**	**24,06**	**26,16**	**95,65**	**714,28**	
ИТОГО В ДЕНЬ	1215	**42,47**	**42,48**	**168,27**	**1225,28**	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Макароны сладкие с маслом	180	7,27	9,89	23,51	196,25	№ 332 2004г
Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63,00	№ 337 2004г
Кондитерское изделие	50	2,32	1,76	19,17	101,80	технологическая карта табл.

Кофейный напиток	200	2,01	2	18	98,04	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	530	**19,76**	**18,51**	**80,31**	**550,99**	
ОБЕД						
Суп крестьянский	200	1,90	10,92	12,35	155,28	№ 138 2004г
Котлета мясная с соусом	90 (55/35)	8,34	12,32	8,32	177,52	№ 268 2004г
Рис отварной	150	3,69	7,37	28,75	196,09	№ 215 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Итого за обед:	750	**20,31**	**31,61**	**93,03**	**737,85**	
ИТОГО В ДЕНЬ	1280	**40,07**	**50,12**	**173,34**	**1288,84**	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Соленья в ассортименте	100	0,65	0,10	1,64	10,06	технологическая карта табл.
Тефтели мясные с соусом	100 (65/35)	5,43	7,03	6,42	110,67	№ 462 2004г
Каша пшеничная	150	6,49	6,96	12,92	140,28	№ 243 2004г
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	29,2	155,50	№ 692 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	590	**19,23**	**17,05**	**69,51**	**508,41**	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	5,23	10,19	11,04	156,79	№ 133 2008г
Котлета рыбная с соусом	100 (65/35)	7,6	9,89	13,12	171,89	№388 2004г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г
Соленья в ассортименте	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	18,60	80,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	**23,53**	**25,79**	**96,84**	**713,59**	
ИТОГО В ДЕНЬ	1350	**42,76**	**42,84**	**166,35**	**1222,00**	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	250	8,93	12,75	24,65	249,07	№ 311 2004г
Какао с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г

Хлеб пшеничный	50	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Фрукты свежие сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	600	**15,47**	**16,91**	**71,58**	**500,39**	
ОБЕД						
Суп гороховый с картофелем на к/б	200	4,50	5,70	13,40	122,90	№ 162 2008г
Гуляш	100 (65/35)	6,47	10,05	7,30	145,53	№ 437 2004г
Макароны отварные	150	6,62	7,37	32,83	224,13	№ 299/519 2008г
Свекла отварная	60	1,20	0,95	6,10	37,75	№ 51 2004г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	19,33	91,90	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	68,32	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	760	**25,09**	**24,83**	**108,12**	**756,31**	
ИТОГО В ДЕНЬ	1360	**40,56**	**41,74**	**179,7**	**1256,70**	