

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**3-4 квартал 2025 года
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак							
1	Каша рисовая молочная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	411
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			14,85	42,53	72,76	733,21	
обед							
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	Рагу из курицы	280	19,27	28,00	28,07	441,36	56
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			30,12	51,03	122,51	1069,79	

I неделя вторник

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак							
1	Картофель тушеный	200	4,34	13,08	30,18	255,80	33
2	Салат из капусты с зеленым горошком	100	3,67	9,17	4,33	114,53	7
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			15,20	53,82	82,13	873,70	
обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Тефтели из говядины с соусом	100/50	8,98	13,96	10,68	204,28	279
3	Каша пшеничная гарнир	200	8,80	7,64	50,52	306,04	302
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349

			28,20	36,31	155,22	1060,47	
--	--	--	-------	-------	--------	---------	--

1 неделя среда

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Омлет натуральный	200	12,45	33,64	1,65	359,16	216
2	Икра кабачковая	100	0,90	4,70	5,90	69,50	53
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			17,22	66,19	43,68	839,31	
	обед						
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	100/50	11,77	10,78	2,93	155,82	301
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Макаронные отварные гарнир	180	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
7	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			34,99	48,37	166,69	1242,05	

1 неделя четверг

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	250/30	13,82	10,64	79,06	467,28	188
2	Хлеб пшеничный	60	1,36	1,67	10,70	63,27	
3	Масло сливочное	20	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Кака с молоком	200	0,00	16,40	0,20	148,40	14
			3,52	3,72	25,49	149,52	382
			22,37	43,88	137,38	1033,92	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	100/50	17,98	5,65	14,25	179,77	148
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
5	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	

7	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
			38,22	33,68	135,63	998,52	

1 неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Макаронные отварные с сыром	200/20	11,22	13,64	63,82	422,92	309
			4,64	5,90	0,00	71,66	15
2	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	10	5,81	2,13	4,01	58,45	348
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			26,42	39,28	93,22	832,08	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Котлета из говядины с соусом	100/50	15,54	24,72	15,70	347,44	282
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Каша гречневая гарнир	180	10,35	7,31	46,37	292,67	302
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			36,52	54,44	155,29	1257,20	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Каша манная молочная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	411
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			14,85	42,53	72,76	733,21	
	обед						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	1,99	5,11	16,92	121,63	76
2	Жаркое по-домашнему	280	29,79	8,72	25,60	300,04	259
3	Салат из капусты с зеленым горошком	100	4,67	10,17	4,33	127,53	7
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			44,18	35,87	123,73	994,47	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак							
1	Каша гречневая с соусом	200/50	10,35	7,31	46,37	292,67	302
2	Хлеб пшеничный	60	5,81	2,13	4,01	58,45	348
3	Масло сливочное	20	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Сыр твердый	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	3,48	4,43	0,00	53,79	15
			0,20	0,00	14,00	56,80	376
			23,51	41,72	86,51	815,56	
обед							
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Плов из курицы	280	26,15	21,90	46,03	485,82	291
3	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
6	Сок фруктовый	200	0,90	0,00	18,18	76,32	399
			42,23	39,85	137,26	1076,61	

II неделя среда

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак							
1	Омлет с сыром	200	12,45	33,64	1,65	359,16	216
2	Салат из помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			17,40	59,45	41,14	769,21	
обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Рыба тушеная с овощами	100	10,52	5,44	47,64	281,60	229
3	Пюре картофельное	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Салат из помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	
7	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
			26,50	33,60	173,02	1100,48	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак							
1	Каша молочная пшеничная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	177
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	15
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	14
			14,85	42,53	72,76	733,21	376
обед							
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	
2	Рагу из курицы	280	19,27	28,00	28,07	441,36	101
3	Овощи свежие в нарезке	100	2,00	0,80	4,60	33,60	56
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	71
5	Хлеб ржаной	60	4,02	0,42	30,19	140,62	1
6	Сок фруктовый	200	0,10	0,00	20,20	81,20	
			31,04	43,41	119,57	993,13	399

II неделя пятница

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак							
1	Плов из курицы	200	18,68	15,66	32,86	347,10	
2	Салат из помидоров с перцем болгарским	100	0,76	5,09	3,82	64,13	291
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	23
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	1
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	14
			23,31	48,60	72,81	821,88	376
обед							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	
2	Гуляш из говядины	100	0,21	2,82	0,31	27,46	82
3	Макаронные отварные	180	12,84	22,61	3,42	268,53	277
4	Хлеб пшеничный	60	10,15	12,27	57,43	380,75	309
5	Хлеб ржаной	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Компот из сухофруктов	200	4,02	0,42	30,19	140,62	
			0,04	0,00	24,76	99,20	349
			32,74	54,48	150,56	1223,52	

Список сборников рецептов, используемых для составления меню на 2025 год.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В.
-М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.