

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
1-2 квартал 2025 года
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| завтрак | | г | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 260 | 7,50 | 10,25 | 36,63 | 268,77 | 411 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 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 |
| | | 550 | 14,24 | 40,62 | 69,11 | 698,98 | |
| обед | | | | | | | |
| 1 | Свекольник со сметаной | 250/20 | 2,04 | 7,56 | 14,10 | 132,60 | 58 |
| 2 | Рагу из курицы | 280 | 19,27 | 26,98 | 27,06 | 428,14 | 56 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 | 349 |
| | | 800 | 24,41 | 44,08 | 84,20 | 831,16 | |

I неделя вторник

| № | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|----------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак | | г | | | | | |
| 1 | Картофель тушеный | 200 | 4,34 | 12,18 | 30,18 | 247,70 | 33 |
| 2 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,12 | 2,62 | 60,00 | 19 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 4 | Масло сливочное | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 148,40 | 14 |
| 5 | Чай с молоком | 200 | 3,17 | 0,33 | 22,94 | 107,41 | 376 |
| | | 570 | 11,43 | 43,57 | 74,22 | 734,73 | |
| обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,88 | 111 |
| 2 | Гуляш из говядины | 120 | 11,56 | 20,35 | 3,08 | 241,71 | 277 |
| 3 | Каша пшеничная гарнир | 180 | 8,80 | 7,64 | 50,52 | 306,04 | 302 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 | 349 |
| | | 800 | 26,15 | 40,37 | 113,78 | 923,05 | |

I неделя среда

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|-------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 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 | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 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 |
| | | 570 | 16,61 | 64,28 | 40,03 | 805,08 | |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,38 | 4,48 | 22,48 | 143,76 | 42 |
| 2 | Птица запеченная с соусом | 100/50 | 11,77 | 10,78 | 2,93 | 155,82 | 301 |
| | | | 0,88 | 2,81 | 3,51 | 42,85 | 355 |
| 3 | Макаронны отварные | 180 | 10,15 | 12,27 | 57,43 | 380,75 | 309 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 | 349 |
| | | 830 | 29,28 | 39,88 | 129,39 | 993,60 | |

I неделя четверг

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|-------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 250/30 | 13,82 | 10,68 | 79,06 | 467,64 | 188 |
| | | | 2,04 | 1,50 | 416,06 | 94,45 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 148,40 | 14 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,17 | 0,33 | 22,94 | 107,41 | 376 |
| | | 550 | 22,09 | 38,45 | 536,54 | 989,12 | |
| | 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 соленые | 100 | 1,66 | 4,16 | 9,80 | 83,28 | 34 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,20 | 81,20 | 399 |
| | | 930 | 33,25 | 34,71 | 106,99 | 873,35 | |

I неделя пятница

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Макаронь 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 свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,16 | 9,80 | 83,28 | 34 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 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 |
| | | 580 | 26,39 | 35,37 | 95,91 | 807,53 | |
| | 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 | 10,15 | 12,27 | 57,43 | 380,75 | 309 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 | 349 |
| | | 840 | 31,69 | 57,07 | 132,51 | 1170,43 | |

II неделя понедельник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|-------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 260 | 10,06 | 16,62 | 41,26 | 354,86 | 177 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 148,40 | 14 |
| 4 | Сыр твердый | 20 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 53,79 | 15 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| | | 550 | 16,80 | 46,99 | 73,74 | 785,07 | |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Рассольник "Ленинградский" | 250/10 | 3,99 | 7,18 | 18,92 | 156,26 | 76 |
| 2 | Жаркое по -домашнему | 280 | 29,79 | 8,72 | 26,60 | 304,04 | 259 |
| 3 | Салат из зеленого горошка | 100 | 3,10 | 5,40 | 6,67 | 87,68 | 10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 | 349 |
| | | 890 | 39,98 | 30,84 | 95,23 | 818,40 | |

II неделя вторник

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|----------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак | | г | | | | | |
| 1 | Картофель тушеный | 200 | 4,31 | 13,08 | 30,18 | 255,80 | 33 |
| 2 | Помидор соленый | 100 | 0,32 | 0,96 | 5,52 | 32,00 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 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 |
| | | 570 | 11,24 | 43,70 | 79,67 | 756,94 | |
| обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,88 | 111 |
| 2 | Плов из курицы | 280 | 26,15 | 21,90 | 46,03 | 485,82 | 291 |
| 3 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,82 | 71 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 399 |
| | | 880 | 34,16 | 40,46 | 108,07 | 933,06 | |

II неделя среда

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак | | г | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром | 200 | 12,45 | 33,64 | 1,65 | 359,16 | 216 |
| 2 | Салат "Зимний" | 100 | 0,52 | 5,24 | 9,80 | 88,44 | 25 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 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 |
| | | 560 | 16,23 | 56,62 | 43,83 | 749,82 | |
| обед | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,80 | 102 |
| 2 | Рыба тушеная с овощами | 120 | 10,52 | 5,44 | 47,64 | 281,60 | 229 |
| 3 | Пюре картофельное | 180 | 4,08 | 7,27 | 24,62 | 180,23 | 321 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 6 | Кисель из концентрата | 200 | 0,44 | 0,02 | 28,04 | 114,10 | 376 |
| | | 800 | 23,59 | 27,55 | 134,91 | 881,95 | |

II неделя четверг

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|-------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 260 | 21,93 | 35,70 | 21,44 | 494,78 | 237 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 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 |
| | | 550 | 28,67 | 66,07 | 53,92 | 924,99 | |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с рисом | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,90 | 101 |
| 2 | Рагу из курицы | 280 | 19,27 | 28,00 | 28,07 | 441,36 | 56 |
| 3 | Салат из свеклы | 100 | 1,65 | 4,17 | 8,18 | 76,85 | 71 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,20 | 81,20 | 399 |
| | | 880 | 26,06 | 44,45 | 89,31 | 861,53 | |

II неделя пятница

| № п/п | | масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | № Рецептуры |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | завтрак | г | | | | | |
| 1 | Плов из курицы | 260 | 18,68 | 15,66 | 32,86 | 347,10 | 291 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 3 | Масло сливочное | 20 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 148,40 | 14 |
| 4 | Сыр твердый | 20 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 53,79 | 15 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 376 |
| | | 550 | 25,42 | 46,03 | 65,34 | 777,31 | |
| | обед | | | | | | |
| 1 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/20 | 1,81 | 4,91 | 12,52 | 101,51 | 82 |
| 2 | Гуляш из говядины | 100 | 11,56 | 20,35 | 3,08 | 241,71 | 277 |
| 3 | Макароны отварные | 180 | 10,15 | 12,27 | 57,43 | 380,75 | 309 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,06 | 9,54 | 18,28 | 171,22 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 99,20 | 349 |
| | | 800 | 26,83 | 49,89 | 116,38 | 1021,85 | |

Составил главный специалист МКУ "Управление образования местной администрации Прохладненского муниципального района" Кизилова Т.Ю.

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

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В.
-М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.