

**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 |
|----------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>завтрак</b> |                        | <b>г</b>     |              |              |              |               |             |
| 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         |
|                |                        | <b>550</b>   | <b>14,24</b> | <b>40,62</b> | <b>69,11</b> | <b>698,98</b> |             |
| <b>обед</b>    |                        |              |              |              |              |               |             |
| 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         |
|                |                        | <b>800</b>   | <b>24,41</b> | <b>44,08</b> | <b>84,20</b> | <b>831,16</b> |             |

I неделя вторник

| №              |                                          | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | № Рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>завтрак</b> |                                          | <b>г</b>     |              |              |               |               |             |
| 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         |
|                |                                          | <b>570</b>   | <b>11,43</b> | <b>43,57</b> | <b>74,22</b>  | <b>734,73</b> |             |
| <b>обед</b>    |                                          |              |              |              |               |               |             |
| 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         |
|                |                                          | <b>800</b>   | <b>26,15</b> | <b>40,37</b> | <b>113,78</b> | <b>923,05</b> |             |

I неделя среда

| № п/п |                             | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | № Рецептуры |
|-------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|       | <b>завтрак</b>              | 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         |
|       |                             | <b>570</b>   | <b>16,61</b> | <b>64,28</b> | <b>40,03</b>  | <b>805,08</b> |             |
|       | <b>обед</b>                 |              |              |              |               |               |             |
| 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         |
|       |                             | <b>830</b>   | <b>29,28</b> | <b>39,88</b> | <b>129,39</b> | <b>993,60</b> |             |

I неделя четверг

| № п/п |                                                      | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | № Рецептуры |
|-------|------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|       | <b>завтрак</b>                                       | г            |              |              |               |               |             |
| 1     | Запеканка рисовая с творогом<br>со сгущенным молоком | 250/30       | 13,82        | 10,68        | 79,06         | 467,64        | 188         |
| 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         |
|       |                                                      | <b>550</b>   | <b>22,09</b> | <b>38,45</b> | <b>536,54</b> | <b>989,12</b> |             |
|       | <b>обед</b>                                          |              |              |              |               |               |             |
| 1     | Суп картофельный с горохом                           | 250          | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,80        | 102         |
| 2     | Котлеты рыбные "Любительские"<br>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         |
|       |                                                      | <b>930</b>   | <b>33,25</b> | <b>34,71</b> | <b>106,99</b> | <b>873,35</b> |             |

I неделя пятница

| № п/п |                                    | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | № Рецептуры |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|       | <b>завтрак</b>                     | 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         |
|       |                                    | <b>580</b>   | <b>26,39</b> | <b>35,37</b> | <b>95,91</b>  | <b>807,53</b>  |             |
|       | <b>обед</b>                        |              |              |              |               |                |             |
| 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         |
|       |                                    | <b>840</b>   | <b>31,69</b> | <b>57,07</b> | <b>132,51</b> | <b>1170,43</b> |             |

II неделя понедельник

| № п/п |                            | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          | № Рецептуры |
|-------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|       | <b>завтрак</b>             | 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         |
|       |                            | <b>550</b>   | <b>16,80</b> | <b>46,99</b> | <b>73,74</b> | <b>785,07</b> |             |
|       | <b>обед</b>                |              |              |              |              |               |             |
| 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         |
|       |                            | <b>890</b>   | <b>39,98</b> | <b>30,84</b> | <b>95,23</b> | <b>818,40</b> |             |

II неделя вторник

| № п/п          |                                          | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | № Рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>завтрак</b> |                                          | 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         |
|                |                                          | <b>570</b>   | <b>11,24</b> | <b>43,70</b> | <b>79,67</b>  | <b>756,94</b> |             |
| <b>обед</b>    |                                          |              |              |              |               |               |             |
| 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         |
|                |                                          | <b>880</b>   | <b>34,16</b> | <b>40,46</b> | <b>108,07</b> | <b>933,06</b> |             |

II неделя среда

| № п/п          |                            | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | № Рецептуры |
|----------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>завтрак</b> |                            | 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         |
|                |                            | <b>560</b>   | <b>16,23</b> | <b>56,62</b> | <b>43,83</b>  | <b>749,82</b> |             |
| <b>обед</b>    |                            |              |              |              |               |               |             |
| 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         |
|                |                            | <b>800</b>   | <b>23,59</b> | <b>27,55</b> | <b>134,91</b> | <b>881,95</b> |             |

**II неделя четверг**

| № п/п |                                          | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          | № Рецептуры |
|-------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|       | <b>завтрак</b>                           | 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         |
|       |                                          | <b>550</b>   | <b>28,67</b> | <b>66,07</b> | <b>53,92</b> | <b>924,99</b> |             |
|       | <b>обед</b>                              |              |              |              |              |               |             |
| 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         |
|       |                                          | <b>880</b>   | <b>26,06</b> | <b>44,45</b> | <b>89,31</b> | <b>861,53</b> |             |

**II неделя пятница**

| № п/п |                                    | масса порции | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | № Рецептуры |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|       | <b>завтрак</b>                     | 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         |
|       |                                    | <b>550</b>   | <b>25,42</b> | <b>46,03</b> | <b>65,34</b>  | <b>777,31</b>  |             |
|       | <b>обед</b>                        |              |              |              |               |                |             |
| 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         |
|       |                                    | <b>800</b>   | <b>26,83</b> | <b>49,89</b> | <b>116,38</b> | <b>1021,85</b> |             |

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

**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.