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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Картофель тушенный	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	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
	макаронными изделиями						
2	Тефтели из говядины с соусом	100/50	8,98	13,96	10,68	204,28	279
3	Каша пшенная 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	

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	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	Макароны 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**	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Запеканка рисовая с творогом	250/30	13,82	10,64	79,06	467,28	188
	с молоком сгущенным		1,36	1,67	10,70	63,27	
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
4	Кака с молоком	200	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"	100/50	17,98	5,65	14,25	179,77	148
	с соусом		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**	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны 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	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
	сметаной		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	г					
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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша гречневая с соусом	200/50	10,35	7,31	46,37	292,67	302
			5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	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
			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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
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	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
	макаронными изделиями						
2	Рыба тушенная 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	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная пшеничная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	177
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	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	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	0,10	0,00	20,20	81,20	399
			31,04	**43,41**	**119,57**	**993,13**	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Плов из курицы	200	18,68	15,66	32,86	347,10	291
2	Салат из помидоров с перцем болгарским	100	0,76	5,09	3,82	64,13	23
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
			23,31	**48,60**	**72,81**	**821,88**	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Гуляш из говядины	100	0,21	2,82	0,31	27,46	
3	Макароны 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 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.