

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

**3-4 квартал 2026 года
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Каша гречневая 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

[illegible]

I 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	Макаронны 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 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	3,67	11,45	21,93	63,27	
3	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	205,45	1
4	Кака с молоком	200	3,52	3,72	25,49	148,40	14
			22,37	43,88	137,38	1033,92	382
	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 г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Макароны отварные с сыром	200/20	11,22 4,64	13,64 5,90	63,82 0,00	422,92 71,66	309 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 0,21	4,91 2,82	12,52 0,31	101,51 27,46	82
2	Котлета из говядины с соусом	100/50	15,54 0,88	24,72 2,81	15,70 3,51	347,44 42,85	282 355
3	Капша 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 г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Капша 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
			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	

III 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	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 г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
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
			4,02	0,42	30,19	140,62	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			32,74	54,48	150,56	1223,52	