



И.А. Тальшинская
" _____ " _____
2026 г.



" _____ " _____
2026 г.

**Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей,
обучающихся в МБОУ СОШ №196**

(весенне-летний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (ГОС, многодетные, малоимущие, малообеспеченные)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>Завтрак</i>	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	112, 2013
Итого за завтрак:		650	12,98	13,70	92,00	543,17	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 2004
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		830	27,16	43,64	104,78	920,46	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,4	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,40	13,05	53,15	373,99	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		610	12,07	11,74	81,70	480,72	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	210	2,15	5,81	13,94	116,62	96, 2015
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	90	12,17	21,49	8,35	275,49	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	31,62	48,47	120,25	1043,63	
<i>Полдник</i>	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		240	3,52	6,60	44,92	249,60	
День 3							

<i>Завтрак</i>	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	17,63	5,27	3,28	131,12	290, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		500	28,92	12,54	76,85	535,97	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Щи из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Шницель из свинины	90	12,20	23,98	11,60	311,02	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	25,24	52,29	115,66	1034,14	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,56	12,14	55,44	373,46	
День 4							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		680	10,41	11,51	85,71	488,04	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	100	1,25	10,13	7,53	126,32	67, 2015
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Гречаники	90	14,36	17,04	14,51	268,79	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	15,19	62,06	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		860	30,27	41,60	110,10	935,90	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,34	68,44	357,06	
День 5							
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	250	22,61	13,58	53,48	426,56	291, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013

<i>Завтрак</i>	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		500	29,44	16,76	95,51	650,65	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,1144	10,99	104,48	14, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	Биточек рыбный (минтай)	90	11,78	6,15	11,10	146,88	234, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	26,62	26,42	122,31	833,39	
<i>Полдник</i>	Хлебцы цельнозерновые сладкие безглютеновые с малиной и клубникой, шт.	27	1,89	0,54	19,71	91,80	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		227	6,89	6,34	29,11	197,80	
Неделя 2							
День 1							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		625	16,66	17,01	85,23	560,62	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,28	2,74	16,73	100,69	147, 2013
	Плов (свинина)	260	18,73	38,39	53,19	633,17	443, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		830	28,19	51,96	128,64	1094,97	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,94	13,05	53,15	373,99	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	112, 2013

Итого за завтрак:		650	13,21	13,62	101,55	581,64	
Обед	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,36	4,49	15,84	121,24	144, 2013
	Биточек рубленый из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	15,19	62,06	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		860	31,28	44,04	119,50	999,48	
Полдник	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		240	2,96	6,44	44,88	249,60	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая с мясом (свинина)	250	22,28	26,33	56,04	550,22	ТТК
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		515	26,13	26,90	88,35	700,03	
Обед	Салат "Овощной букет"	100	1,37	15,19	9,49	180,14	35, 2000
	Свекольник	210	2,09	4,61	14,25	106,78	131, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	26,44	33,81	122,50	901,07	
Полдник	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		275	11,56	12,14	55,44	373,46	
День 4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		660	11,87	13,29	82,01	495,11	
	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013

<i>Обед</i>	Тефтели из свинины с рисом и соусом	110	7,86	20,28	13,86	269,40	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		840	25,27	39,49	113,85	911,89	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,34	68,44	357,06	
День 5							
<i>Завтрак</i>	Птица отварная с соусом	100	17,23	3,20	2,51	107,75	487, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
Итого за завтрак:		500	28,52	10,47	76,08	512,60	
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 2013
	Биточек из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		860	32,18	44,87	123,02	1024,53	
<i>Полдник</i>	Хлебцы цельнозерновые безглютеновые рисовые с кунжутом и морской солью	27	2,43	1,08	18,90	93,20	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное, т/п	200	5,00	5,80	9,40	106,00	
Итого за полдник:		227	7,43	6,88	28,30	199,20	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
	<i>Завтрак</i>	589	19,02	14,75	86,50	554,86	
	<i>Обед</i>	856	28,43	42,66	118,06	969,95	
	<i>Полдник</i>	258	8,94	8,93	50,13	310,52	

Примечание:

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог



Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45