

Согласовано:
 Директор *М.В. Мещеряков*

 подпись _____
 «01» _____ 2026г.

Утверждаю:
 ИП Чекунов О.А.

 подпись _____
 «01» _____ 2026г.

Двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении.

1 день							
№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3/2017	холодное блюдо	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	200	8,6	11,1	33,5	281
338/2017	фрукт	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	550	18,1	22,0	84,1	611
2 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г. 24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, варенные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
291/2017	горячее блюдо	Шов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
	гор напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	24,9	21,2	80,6	576
3 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г. 24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, варенные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, пинцелы (из говядины)	100	13,7	16,4	13,1	256
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,2	306
	гор напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	37,9	25,6	95,3	758
4 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (сырешник, запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250	11,8	16,6	42,2	279
	гор напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,3	6,8	23,3	152
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	21,6	24,4	102,5	599

5 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г. 24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	100	13,3	12,5	4,8	196
310/2017	гарнир	Картофель отварной	180	4,3	7,0	35,0	211
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,9	20,4	77,0	588

6 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1/2017	холодное блюдо	Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
181/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	10,8	11,7	37,1	284
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор. напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	550	18,7	21,4	87,8	588

7 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г. 24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
580/2022	горячее блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
309/2017	гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	22,1	18,6	93,8	587

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г. 24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленные огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
622/2022	горячее блюдо	Шницель рубленый куриный	100	13,0	12,4	16,2	210
665/2022	гарнир	Рис с овощами	180	4,2	5,3	40,2	216
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,5	18,6	93,4	604

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
2/2017	холодное блюдо	Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	9,1	10,3	32,5	208
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21,0	96
774/2022	гор. напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	555	18,0	18,5	107,3	584

10 день							
№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
г. 24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соевые огурцы или помидоры, квашеная капуста, варенные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
279/2017 331/2017	горячее блюдо	Тефтели(2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90	10,0	14,1	21,6	223
303/2017	гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,6	6,0	24,7	203
	гор. напиток	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	600	22,9	21,0	83,3	604

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (п.11) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом и утвержденным руководителем организации. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленных на основе действующих Сборников рецептур.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. В.Т. Липицкой - М.

Хлебобродиформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛит плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и Научного Руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А. Тутельяна. Москва 2022. - 698с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Д. Марчука - М. Хлебобродиформ, 1996. - 620с.