



Утверждаю:
Организатор питания и.п.Антоненко А.А.

2025г.



Согласовано:

Директор МБОУ ВКСОШ

2025г.

Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях
5-11 классов
на учебный период 2025- 2026г г.
(Завтрак, обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г				ЭЦ Ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
1-я неделя ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	36	М 2011г №15
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	М 2011г №14
	Каша молочная "Дружба"	250	6,2	8,4	31,3	226	С 2022г 54-к
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,8	44	М 2011г №376
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	570	16,3	24,2	105,3	703	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,1	7	т/к, таблица
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,5	4,7	20,8	147	М 2011г №102
	Плов из птицы (курица)	220	29,8	9,4	35,5	346	М 2011г №291
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	92	М 2011г №342
	Итого за обед:	800	40,96	15,12	109,8	739	
	Итого за первый день:		57,26	39,32	215,1	1442	
1-я неделя ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с гречневой крупой	250	7	7,2	22,6	183	М 2011г №121
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,3	0	13,7	56	М 2011г №377
	Булочка домашняя	50	3,64	6,29	26,96	179	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	14,74	13,99	88,16	537	
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	46	С 2022г 54-13 з
	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2,3	3,7	18,1	115	М 2011г №101

	Капуста тушеная с мясом	220	24,3	24,1	14,5	373	С 2022г 54-10 м
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	М 2011г №349
	Итого за обед:	800	32,82	31,28	95	794	
	Итого за второй день:		47,56	45,27	183,16	1331	
1-я неделя ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная с маслом, сахаром	250	8,8	8,9	49,6	313	М 2011г №181
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	21	173	М 2011г №1
	Чай с лимоном	200	0,3	0	13,7	56	М 2011г №377
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	550	15,9	22,4	122,5	754	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	60	1,1	0,06	1,2	11	т/к, таблица
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	М 2011г №82
	Рыба, тушеная с овощами	100	13,7	7,42	6,28	147	С 2022г 54-11 р
	Картофель отварной	180	3,4	4,5	32,3	184	М 2011г №310
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Кисель из яблок	200	0,12	0,1	24,7	100	М 2011г №352
	Итого за обед:	860	25,31	18,01	108,32	699	
	Итого за третий день:		41,21	40,41	230,82	1453	
1-я неделя ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	250	7,6	11,2	58,3	365	С 2022г 54-25.1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Какао с молоком	200	3,5	3,4	18,9	120	М 2011г №382
	Булочка домашняя	50	3,64	6,29	26,96	179	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	18,54	21,39	129,06	783	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,5	3	4,4	47	С 2004г №45
	Суп крестьянский (с крупой)	250	1,9	4,5	14,5	106	М 2011г №98
	Печень гов. по-строгановски	100	15,7	11,6	5,6	190	С 2022г 54-18 м
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,2	4,9	43,2	241	М 2011г №203
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	92	М 2011г №342
	Итого за обед:	850	28,78	24,86	115,1	799	
	Итого за четвертый день:		47,32	46,25	244,16	1582	
1-я неделя ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	М 2011г №209
	Рагу из овощей	200	3,2	11	20,5	194	М 2011г №143
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	89	М 2011г №378
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	550	17,66	22,86	101,38	681	
ОБЕД:	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71	т/к, таблица
	Рассольник ленинградский	250	2,3	4,5	18,2	123	М 2011г №96
	Тефтели из говядины с соусом	100	9,6	15,8	10,4	222	М 2011г №279
	Каша пшеничная	180	6,9	5,2	45,7	257	М 2011г №302
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	71	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	М 2011г №349
	Итого за обед:	850	24,62	31,48	131,7	909	
	Итого за пятый день:		42,28	54,34	233,08	1590	
2-я неделя							
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшенная	250	10,5	13,2	48,4	354	С 2022г 54-6-к
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,4	4,3	28,8	163	М 2011г №2
	Чай с лимоном	200	0,3	0	13,7	56	М 2011г №377
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	М 2011г №338
	Итого за завтрак:	605	13,6	17,5	102,2	620	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,1	7	т/к, таблица
	Свекольник со сметаной	250	2,5	6	17,4	134	С 2008г №22
	Плов (с мясом)	220	24,3	19,9	37,7	427	М 2011г №265
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	92	М 2011г №342
	Итого за обед:	800	32,46	26,92	108,6	807	
	Итого за шестой день:		46,06	44,42	210,8	1427	
2-я неделя							
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Каша молочная гречневая	250	8,8	7,25	33,25	233	С 2022г 54-20к
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,8	44	М 2011г №376
	Булочка домашняя	50	3,64	6,29	26,96	179	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	16,44	14,04	95,91	575	
ОБЕД:	Свекла отварная дольками	60	1	0	6,4	30	С 2022г 54-28з
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	М 2011г №82
	Котлета рыбная с соусом сметанным	100	11,9	4,1	8,6	119	М 2011г №234
	Пюре картофельное	180	3,7	5,3	28,9	178	М 2011г №312
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	М 2011г №349
	Итого за обед:	860	24,03	15,35	115,44	697	
	Итого за седьмой день:		40,47	29,39	211,35	1272	

2-я неделя ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	36	М 2011г №15
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23,9	184	С 2022г 54-19к
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,9	13,8	101	М 2011г №379
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	550	19,3	18,2	95,8	628	
ОБЕД:	Салат из квашеной капусты	60	0,5	3	4,4	47	С 2004г №45
	Суп картофельный с клецками	250	1,81	5,2	16,5	122	М 2011г №108
	Птица отварная (куры) с соусом молочным	100	19,4	13,5	1,4	205	М 2011г №288
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	6	45,2	270	М 2011г №302
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	92	М 2011г №342
	Итого за обед:	860	35,59	28,66	119,9	883	
	Итого за восьмой день:		54,89	46,86	215,7	1511	
2-я неделя ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Каша молочная пшеничная	250	9,5	11,6	55,2	362	С 2022г 54-13к
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	119	т/к, таблица
	Чай с лимоном	200	0,3	0	13,7	56	М 2011г №377
	Булочка домашняя	50	3,64	6,29	26,96	179	М 2011г №424
	Итого за завтрак:	550	17,24	18,39	120,76	716	
ОБЕД:	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6	4,6	74	С 2022г 54-11з
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,4	9,8	86	М 2011г №88
	Жаркое по домашнему	220	21,2	17,6	23,8	338	М 2011г №259
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
	Кисель из яблок	200	0,12	0,1	27,49	111	М 2011г №350
	Итого за обед:	800	28,6	28,86	95,79	756	
	Итого за девятый день:		45,84	47,25	216,55	1472	
2-я неделя ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,3	0,1	66	М 2011г №14
	Макароны отварные с сыром	250	13,7	11,33	45,6	325	С 2022г 54-3г
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,8	44	М 2011г №376
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	47	т/к, таблица
	Итого за завтрак:	600	17,4	19,03	87,7	577	
ОБЕД:	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,1	7	т/к, таблица
	Суп картофельный с фасолью	250	5,5	4,7	20,8	147	М 2011г №102

Биточки из курицы с соусом	100	15,6	4,3	11,9	149	С 2022г 54-23 м
Рагу из овощей	180	2,9	11	18,1	183	М 2011г №143
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	95	т/к, таблица
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	т/к, таблица
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	М 2011г №349
Итого за обед:	860	29,9	20,84	109,7	746	
Итого за десятый день:		47,3	39,87	197,4	1323	
Итого за завтраки за 10 дней		167,12	192	1048,77	6574	
Итого за обеды за 10 дней		303,07	241,38	1109,35	7829	
Итого за завтраки и обеды за 10 дней		470,19	433,38	2158,12	14403	
Средние показатели за завтраки		16,7	19,2	105	657	
Средние показатели за обеды		30,2	24,1	111	783	
Средние показатели за завтраки и обеды		47	43	216	1440	

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений. Пермь, 2008г.

**** Примечание:** в питании детей будут использованы йодированная соль, хлебобулочные изделия с содержанием микро и макронутриентами, молоко витаминизированное.