

Согласовано:
Директор МАОУ НОШ № 43
Е. В. Тиунова
«28» ноября 2025 года

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»
О.Ю. Козырева
«28» ноября 2025 года

Основное (организованное) двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 лет льготной категории (всесезонное)

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4,2	2,22	29,1	813		
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891		
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693		
Итого за Завтрак		520	21,77	25,2	82,53	696,38			
Обед									
	Суп с вермишелью с мясом птицы	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039		
	Плов со свинойной	200	15,47	24	47,18	450,8	444,01		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03		
Итого за Обед		750	22,43	27	121,25	819,5			
Итого за день		1 270	44,2	52,2	203,78	1515,88			

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025									
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1				День: вторник			
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	13,12	10	30,4	259,1	302		
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971		
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1 182		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03		
Итого за Завтрак		585	19,66	15	102,37	633,6			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	200	1,65	5	8,08	84,3	124		
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087		
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01		
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995		
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Итого за Обед	710	25,46	29	92,93	759,7			
Итого за день		1 295	45,12	44	195,3	1393,3			

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1		День: среда				№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
				Белки	Жиры		Углеводы		
Завтрак		Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	34,27	291,01	334,00	
		Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919	
		Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9	938,03	
		Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
Итого за Завтрак			525	30,31	27	100,2	744,91		
Обед		Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030	
		Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01	
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	
		Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
		Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
		Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
		Итого за Обед		810	27,62	24	115,88	777,5	
		Итого за день		1 335	57,93	51	216,08	1522,41	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1		День: четверг				№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
		Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842	
		Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	
		Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466	
		Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак			579	7,44	8	103,14	541,8		
Обед									
		Борщ с капустой картофелем и сметаной с мясом птицы	200	3,03	6	13,87	118	1 021	
		Рагу из птицы с соусом красным	220	15,75	15	18,98	344,3	1 072	
		Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	
		Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед			670	23,1	22	79,56	686,7		
Итого за день			1 249	30,54	30	182,7	1228,5		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2026

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной	250	15,59	12	38,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		515	20,12	20	82,69	569,1	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		805	27,18	17	112,89	808,9	
Итого за день		1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		515	22,17	22	82,43	693,98	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной с мясом птицы	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		800	23,53	26	123,94	861,2	
Итого за день		1 315	45,7	48	206,37	1555,18	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,87	205,6	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1 462
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
Итого за Завтрак		625	14,71	9	115,79	643,7	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной с мясом птицы	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		670	20,74	23	73,49	678	
Итого за день		1 295	35,45	32	189,28	1321,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2026

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00
	Молоко стуженное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Булочка российская	100	7,54	9	61,42	248,1	775
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	540	42,56	33	134,59	946,6	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной с мясом птицы	200	3,03	8	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	790	27,21	21	110,35	793,9	
	Итого за день	1 330	69,77	54	244,94	1740,5	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334
	Яйцо отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	590	20,43	18	83,42	573,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Чикенбол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	710	26,39	22	118,53	855,1	
Итого за день		1 300	46,82	40	201,95	1428,5	

Рацион: Основное меню ИТ ШУ 7-11 лет комплекс 2026							
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			Днев: питани	
			Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак							
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	131,2	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Итого за Завтрак		519	10,09	17	110,57	634	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		800	25,81	26	95,33	807,1	
Итого за день		1 319	35,9	43,0	205,9	1 441,1	

ООО «Комбинат общественного питания»
В журнале пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
листов

«22» сентября 2025 г.
Ответственный

Директор филиала

Должность
Пономарева К.М.
ФИО

