Согласовано:
Директор МБОУ Лицей
_____ О.Б. Узкова
«___»_____2026 года

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат общественного питания»
_____ О.Ю. Козырева
«___»_____2026 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ
Date: 2026.09.02 17:17:55 +05'00'

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 5-11 кл льготной категории (1 смена) 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 2.3/2.4.4282-26»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	14,19	16	6,13	321,5	891
	Печенье детское	60	3,05	4	28,5	157	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		550	22,11	22	75,3	676,7	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свининой	300	19,14	29	70,37	704,5	1 018
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	25,84	32	112,98	934,6	
Итого за день		1350	47,95	54	188,28	1611,3	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	12,38	8	39,61	257	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с яблоком	80	4,34	10	30,31	225,8	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	18,22	19	98,42	624,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом томатным	110	12,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	31,81	30	130,6	878,6	
Итого за день		1360	50,03	49	229,02	1503,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	13,33	12	28,89	276,8	850
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Кекс творожный	60	4,63	7	34,09	231,4	1 861
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		540	19,58	20	99,88	683,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13/1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	32,9	27	126,31	890,5	
Итого за день		1355	52,48	47	226,19	1573,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	11,6	12	41,85	296,4	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	5,58	6	13,71	118,3	810
	Бананы	150	1,35		18,9	86,4	1 891
Итого за Завтрак		640	18,59	18	89,62	561	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом томатным	110	14,97	11	19,99	189,64	1 319,01/1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	9	26,44	187,6	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	27,05	29	120,03	783,44	
Итого за день		1455	45,64	47	209,65	1344,44	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	260	11,8	10	39,7	269	1 013
	Кекс ванильный	60	7,52	7	25,4	173,9	1 871
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	20,82	18	93,6	584,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	10	12,7	189,7	1 023
	Рис припущенный с овощами	180	4,2	9	38,6	287,6	990
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	29,03	28	123,72	913,6	
Итого за день		1355	49,85	46	217,32	1498,5	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250	10,9	11	44,74	303,3	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	18,24	18	91,1	596	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	14,89	16	9,4	220,6	1 308,04/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	32	30	132,16	907,2	
Итого за день		1375	50,24	48	223,26	1503,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	260	13,4	13	42,6	269	235,05
	Печенье детское	60	3,05	4	28,5	157	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	18,01	18	98,76	564,1	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	12,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,03
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	32,39	31	111,13	862,5	
Итого за день		1355	50,4	49	209,89	1426,6	

(лист 8)

Рацион: **Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)** Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	13,33	12	28,89	276,8	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с вишней	80	4,34	10	30,31	225,8	1 687,03
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	19,17	23	87,7	644,6	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4	1 175
	Плов с мясом птицы	300	25,4	26	58,03	569,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	32,3	33	122,71	912,1	
Итого за день		1360	51,47	56	210,41	1556,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200	7,19	8	35,79	242,6	883
	Запеканка из творога	120	11,05	10	20,58	212,5	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	22,23	22	84,04	633,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
	Птица запеченная	100	23,32	13	22,5	243,7	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	6	28,3	267,3	518
	Компот из кураги	200	0,16		14,52	120,2	932
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	32,03	28	115,04	938,3	
Итого за день		1385	54,26	50	199,08	1571,9	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	14,21	16	35,98	321,6	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		650	19,03	18	90,17	616,8	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Биточек куриный с соусом томатным	110	13,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10,04	40,86	271,13	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	27,05	37,04	106,13	800,93	
Итого за день		1465	46,08	55,04	196,3	1417,73	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	260	11,6	12	41,85	296,4	842
	Кекс творожный	60	4,63	7	29,2	231,4	1 861
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	17,73	20	99,55	669,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	14	9,88	132	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	50,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	32,32	29	136,46	893,9	
Итого за день		1355	50,05	49	236,01	1563,7	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	250	10,9	11	44,74	303,3	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Блинчик с яблоками	80	4,87	8	23,2	233,8	1 688
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	17,33	20	95,6	675,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12	14	8,97	225,7	1 027,6/ 1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	27,85	27	123,96	905,2	
Итого за день		1375	45,18	47	219,56	1580,4	
Итого за период		16545	593,63	597,04	2564,97	18151,77	
Среднее значение за период		1378,75	49,47	49,75	213,75	1512,65	

Составил _____