Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №30
_____М.А.Панкова

Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного питания"
_____И.Д.Афоничев
31 января 2026 год

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)

Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное

Разработано с учетом:
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	2,90	3,80	34,40	285	9/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**7,15**	**5,65**	**79,10**	**499**	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,80	4,30	8,60	181	2/2
	Котлеты из куры	90	9,00	6,43	5,57	213,14	412
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**21,53**	**13,12**	**97,25**	**773,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1250**	**28,68**	**18,77**	**176,35**	**1272,84**	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	150	29,20	21,00	41,80	474	17/5
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	164	481
	Булочка "К завтраку"	50	6,40	3,34	34,94	196	575
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**43,15**	**30,04**	**145,21**	**1023,76**	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	0,80	0,10	2,50	14	119
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,38	5,00	19,87	147,5	17/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,08	24,72	276	4/9
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**27,16**	**19,06**	**94,94**	**666,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**70,31**	**49,1**	**240,15**	**1689,96**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Хлеб с маслом и сыром	30/10/15	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**505**	**14,66**	**20,45**	**75,62**	**545,42**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	2,60	6,60	156	6/2
	Биточки припущенные из кур	90	13,50	9,64	8,36	269,71	412
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**22,66**	**17,04**	**75,53**	**744,27**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**37,32**	**37,49**	**151,15**	**1289,69**	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77
	Булочка	100	9,60	2,20	56,20	284	566
	Чай с сахаром	220	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон нарезной	60	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**25,32**	**17,24**	**101,74**	**661,16**	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	2,00	6,50	10,38	108,75	14/2
	Гуляш (2-й вариант свинина)	90	12,40	30,77	2,85	338,37	367
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	4,05	20,03	136,5	3/4
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**23,33**	**41,92**	**67,42**	**744,42**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1250**	**48,65**	**59,16**	**169,16**	**1405,58**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Какао с молоком	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Батон нарезной с сыром 50/15	60/15	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**15,37**	**14,07**	**68,10**	**462,6**	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	178	20/2
	Суфле из кур с рисом	90	12,51	12,26	4,55	274	409
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Компот из ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**21,97**	**19,94**	**78,62**	**781,24**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1170**	**37,34**	**34,01**	**146,72**	**1243,84**	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	255
	Батон нарезной с маслом	50/10	3,75	1,45	25,70	131	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Булочка	75	5,10	2,80	35,30	187	570
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**510**	**20,57**	**20,87**	**111,78**	**716,56**	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,20	192,08	37
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Рыба, тушенная с овощами	90	8,70	4,72	3,67	91,5	4/7
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	415
	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**710**	**21,18**	**13,07**	**108,60**	**754,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1240**	**41,75**	**33,94**	**220,38**	**1471,39**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	10,5	10,56	31,2	206	11/4
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	58,76	493
	Батон нарезной	50	3,75	4,45	25,7	131	111
	Фрукт	120	2,7	2,9	17	172,8	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**17,15**	**17,91**	**78,9**	**568,56**	
ОБЕД	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,00	3,50	12,50	99	11/2
	Тефтели из мяса (свинина) с рисом ("ежики") в соусе	90	13,56	19,41	16,63	298,46	390/1
	Картофельное пюре	150	4,58	3,80	38,00	236	429
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**700**	**22,4**	**20,01**	**31,39**	**794,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1270**	**39,55**	**37,92**	**110,29**	**1362,82**	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	130	22,05	18,15	20,55	336	19/5
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	481
	Бутерброд с маслом и сыром 50/10/10	70	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	11/10
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**35,05**	**31,19**	**98,86**	**819,22**	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	181	2/2
	Суфле из печени	90	12,08	4,13	1,65	192,25	35/8
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**730**	**24,61**	**10,82**	**84,45**	**732,53**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1230**	**59,66**	**42,01**	**183,31**	**1551,75**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	220	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Батон нарезной	70	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**540**	**16,83**	**13,22**	**67,5**	**455,05**	
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	250	3,44	0,5	8,36	161	106
	Котлеты из куры с соусом 70/30	100	9	6,43	5,57	170	39
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,4	198	412
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	59	456
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	71	415
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	54	493
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**20,44**	**13,58**	**86,31**	**712,41**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1310**	**37,27**	**26,8**	**153,81**	**1167,46**	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти с маслом	220	7,10	7,90	34,70	292	18/4
	Сыр	15	5,12	7,22	0,00	68,6	100
	Чай с молоком	220	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Батон нарезной	60	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**515**	**16,17**	**16,57**	**75,42**	**550,36**	
ОБЕД	Суп с крупой	200	7,28	7,90	33,64	196,2	155
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479.
	Рыба, тушенная с овощами	100	8,70	9,72	3,67	191,5	4/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	30,59	135	3/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**24,36**	**24,04**	**105,82**	**717,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1255**	**40,53**	**40,61**	**181,24**	**1268,16**	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	220	6,5	6	31,20	206	15/4
	Бутерброд с маслом сливочным	70	1,6	16,67	10,00	196	94
	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	9,20	36	11/10
	Батон нарезной	60	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**11,95**	**24,12**	**76,1**	**569**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,3	4	15,9	118	17/2
	Гренки (сухарики)	20	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Жаркое по-домашнему	200	12,59	28,47	13,59	461,2	369
	Напиток каркадэ	220	0,2	0	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**770**	**22,21**	**33,15**	**74,66**	**786,96**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1320**	**34,16**	**57,27**	**150,76**	**1355,96**	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша молочная Дружба с маслом	200	6,25	7,38	32,00	218,75	16/4
	Бутерброд с маслом и сыром 50/10/15	75	5,55	7,34	15,66	152,22	4/13
	Чай с молоком	250	1,40	1,40	11,20	61	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**525**	**13,2**	**16,12**	**58,86**	**431,97**	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	156	6/2
	Плов из мяса кур	180	9,75	22,38	28,62	355,17	4/8
	Компот из яблок	220	0,2	0	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**17,25**	**29,84**	**81,26**	**761,63**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1265**	**34,20**	**47,41**	**165,82**	**1324,6**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**14960**	**485,86**	**463,23**	**2065,83**	**16404,1**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1247**	**40,49**	**38,60**	**172,15**	**1367,0**	