



Согласовано:

Директор

М.М. Сидорова

МБОУ СОШ № 4

16 » *02* 2026



Утверждаю:

Директор

ООО «Общественное Питание»

М.Л. Фомин

16 » *02* 2026

ПРИМЕРНОЕ 15 – (ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ

ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 11 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013

Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Грашенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ



Директор

«Общественное Питание»

М.Л. Фомин

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,25	12,20	26,88	233,75	16/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,71	16,93	70,69	487,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	180	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,69	19,41	83,98	551,28	
День 3							
ЗАВТРАК	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	90	8,80	10,78	1,60	120,6	3/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	24,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	12,36	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,18	15,79	70,17	473,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,33	0,00	24,24	99,00	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,68	21,25	89,26	587,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	250	13,93	19,69	38,27	378,92	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,99	20,24	78,35	556,92	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	210	9,14	12,52	26,52	231,1	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	1/13
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,25	70,33	484,69	
День 7							
ЗАВТРАК	Мясо кур отварное в соусе	90	11,32	14,63	10,15	215	2/9
	Макаронные изделия отварные	160	7,95	5,70	35,68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1

	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,83	20,9	87,01	585	
День 8							
	Котлета "Здоровье"	90	14,16	16,11	21,40	243,6	99
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,9	20,86	88,01	583,68	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	90	14,43	15,53	8,54	180,7	8/9
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	19,59	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22	19,68	87	586,7	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	14,52	16,51	35,42	321,46	11/4
	Батон чайный	50	3,04	0,32	19,68	93,2	6/н
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	40	2,04	0,39	11,94	59,4	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,7	17,22	76,24	510,06	
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	210	13,39	17,24	27,06	315,25	4/6
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,03	17,79	73,08	520,33	
День 12							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	90	8,15	12,18	13,05	159,54	350
	Макароны отварные с овощами (кукуруза)	160	6,67	6,23	30,36	216,03	3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,58	19,06	82,47	546,57	
День 13							
ЗАВТРАК	Азу	250	14,90	19,53	35,85	380,44	370
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,54	20,03	81,87	585,52	
День 14							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	16,91	19,62	46,84	405,23	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,77	20,17	87,12	582,23	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса свинины	90	10,72	12,10	10,61	188,68	11/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,41	16	70,52	471,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		7500	289,81	282,83	1196,1	8112,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		500,00	19,31	18,84	79,74	540,86	