



Согласовано:

Директор

М.И. Емелина
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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«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. Перевалова.

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, 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: 12 лет и старше

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	250	6,25	14,52	32,00	278,27	16/4
	Хлеб с сыром	70	8,54	5,06	26,45	184,55	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		550	16,93	19,97	79,59	558,22	
День 2							
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	270	19,42	21,65	37,69	373,3	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,9	22,36	98,31	647,9	
День 3							
	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	100	13,95	14,30	9,50	243	3/7
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	31,26	162	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	19,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,2	20,07	86,76	599,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	100	11,21	14,06	17,44	179,49	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,31	8,15	30,63	241,79	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,92	22,84	99,01	649,66	
День 5							
ЗАВТРАК	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	270	19,67	23,86	52,26	471,25	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,30	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,49	24,49	97,26	672,55	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,92	15,18	36,88	293,75	6/4
	Хлеб с маслом	70	8,54	5,06	26,45	184,55	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		550	20,6	20,63	84,47	573,7	
День 7							
ЗАВТРАК	Мясо кур отварное в соусе	100	12,87	17,01	10,13	245,18	2/9
	Макаронные изделия отварные	180	9,54	6,84	39,64	218,4	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0,00	0,00	19,40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,73	24,48	95,87	670,88	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлета "Здоровье"	100	18,25	19,25	27,98	289,9	99
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,38	24,92	103,63	680,28	
День 9							
ЗАВТРАК	Суфле из мяса кур паровое	100	16,14	19,06	8,40	260,39	8/9
	Рис отварной	180	4,45	4,09	44,51	201,36	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,21	23,98	104,71	694,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	17,28	16,68	42,36	349,49	11/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,95	25,93	100,09	680,65	
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет с картофелем (запеченный)	250	15,94	19,19	29,06	321,56	4/6
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,1	19,9	84,92	573,24	
День 12							
ЗАВТРАК	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	100	9,06	15,09	14,47	165,94	350
	Макаронные отварные с овощами (кукуруза)	180	8,01	7,47	33,73	295,24	3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	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		550	22,35	23,37	97,12	678,78	
День 13							
	Азу	270	16,68	22,32	41,36	434,55	370
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,08	22,95	92,3	662,93	
День 14							
	Мясо тушеное с овощами в соусе	270	20,86	23,65	55,22	462,12	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,60	18,50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,48	24,28	100,42	662,42	
День 15							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса свинины	100	11,71	13,14	4,54	198,52	11/8
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	180	3,76	6,06	42,96	187,62	10/4
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,79	19,83	63,3	550,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8250	349,11	340	1447,76	9555	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		550	23,27	22,67	93,85	637,68	