



Согласовано:

Директор

Н.Н. Смагина

МБОУ СОШ № 4

«16» 02 2026



Утверждаю:

Директор

М.Л. Фомин

«16» 02 2026

**ПРИМЕРНОЕ 15 – (ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЗАВТРАК И ОБЕД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 11 ЛЕТ (ОВЗ)**

«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. Гращенко, 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	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	1,20	5,46	7,74	85,34	31/1
	Борщ со сметаной	200	1,58	4,64	7,64	79,26	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,38	11,84	14,92	208,95	5/9
	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,18	30,97	180,4	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	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 ОБЕД		760	25,08	26,83	111,39	777,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	39,79	43,76	182,08	1264,89	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	210	16,32	18,58	38,73	367,09	2/6
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,9	20,89	80,69	581,69	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,33	3,17	8,98	82,82	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,24	3,96	4,70	74,06	144
	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)	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 ОБЕД		700	23,26	26,54	97,66	708,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	46,16	47,43	178,35	1289,85	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	210	5,57	4,35	28,88	186,9	5/4
	Хлеб с маслом и сыром	60	5,85	11,69	20,05	200,17	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,46	19,33	74,27	535,47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,28	4,08	4,40	87,25	17
	Рассольник со сметаной	200	2,26	5,66	30,69	182,74	9/2
	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 ОБЕД		760	20,72	25,53	105,26	743,19	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	37,18	44,86	179,53	1278,66	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	11,66	14,70	13,45	219,3	15/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,82	15,41	69,31	470,98	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой) (рец. №1)	200	2,00	3,60	6,60	66	99
	Котлеты "Пермские"	90	10,44	13,90	14,35	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	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
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,47	25,28	107,13	731,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,29	40,69	176,44	1202,33	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенкой	200	13,58	16,01	29,02	275,21	17/5
	Батон чайный	40	3,08	1,20	20,04	104,8	6/н
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,8	17,6	70,2	475,41	
ОБЕД	Салат "Мишат"	60	1,34	6,66	5,06	86,66	34
	Суп-пюре гороховый	200	5,20	6,25	18,00	120	29/2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180	12,59	13,03	33,21	292,26	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	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 ОБЕД		710	25,57	26,73	111,56	749,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	44,37	44,33	181,76	1225,23	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	9,14	12,52	26,52	231,1	6/4
	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	40	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,25	70,33	484,69	
ОБЕД	Салат "Школьный"	60	1,20	6,00	5,34	80	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,56	5,02	12,22	117,26	18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	180	14,85	13,62	40,61	246,6	203
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	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 ОБЕД		700	26,89	25,45	107,09	661,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	45,49	42,7	177,42	1146,15	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	6,68	12,93	21,15	203,61	7/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	21,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,66	17,14	74,67	491,21	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,34	5,34	8,26	85,34	4/1
	Суп картофельный с рыбой	200	5,20	3,50	13,00	109	19/2
	Мясо кур отварное в соусе	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9
	Макаронные изделия отварные	150	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД						

	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 ОБЕД		760	30,89	29,9	118,11	825,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	46,55	47,04	192,78	1317,15	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	150	12,94	9,98	32,81	248,68	19/5
	Батон чайный	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	90	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,36	19,62	79,82	543,19	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,60	4,20	6,30	102,5	3
	сметаной	200	1,34	1,89	7,08	75,84	4/2
	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	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,36	27,11	111,23	808,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	45,72	46,73	191,05	1351,81	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	10,64	9,28	19,17	204,83	14/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,46	20,82	78,74	572,34	
ОБЕД	Салат "Пестрый"	60	0,80	3,60	5,37	55,34	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	200	7,08	5,81	9,32	131,56	37/2
	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	3,04	0,32	19,68	93,2	1
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,4	29,25	111,53	820,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	51,86	50,07	190,27	1392,54	
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	1
	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	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,7	17,22	76,24	510,06	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,46	6,80	9,86	108	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	118	17/2
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	180	16,80	13,81	22,94	255,8	329
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	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 ОБЕД		700	28,14	25,32	98,62	706,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47,84	42,54	174,86	1216,46	
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	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,28	8,08	2,40	87,2	17
	Суп-харчо	200	7,12	6,94	35,43	233,66	109
	Котлета "Дебют"	90	10,88	9,09	17,37	182,09	370
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	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 ОБЕД		760	24,66	24,82	105,32	726,55	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41,69	42,61	178,4	1246,88	
День 12							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	210	4,89	3,41	24,91	153,68	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	60	5,85	11,69	20,05	200,17	4/13
	Чай с молоком	200	1,50	1,60	10,34	62	12/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,28	17,09	67,24	475,25	
ОБЕД	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,12	8,26	11,06	139,62	11/2
	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	90	8,15	12,18	14,03	179,48	350
	Макароны отварные с овощами (кукуруза)	150	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)	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 ОБЕД		700	25,22	27,48	104,37	752,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	38,29	53,87	173,61	1307,7	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	210	12,47	17,26	21,76	283,6	13/4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,37	18,13	79,58	546,2	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,94	5,34	8,80	85,34	10/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	7,62	8,62	29,06	166,74	31/2
	Азу	180	13,96	14,09	27,85	295,1	370
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	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 ОБЕД		700	27,68	28,76	121,57	798,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	46,05	46,89	201,15	1345,06	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	210	10,48	14,89	22,69	265,5	2/5
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135	14/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,46	19,1	77,21	553,1	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,34	5,34	7,86	84	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	5,56	5,22	10,74	124,76	20/2
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	15,57	16,28	42,98	321,23	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	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 ОБЕД		700	27,85	27,55	111,7	753,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47,31	46,65	188,91	1306,69	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	10,64	9,28	19,17	204,83	14/4
	Хлеб с маслом	60	3,88	7,65	24,73	173,11	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,56	20,22	69,24	526,34	
ОБЕД	Суп фасолевый	200	7,92	8,18	13,18	152,64	32/2
	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 с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	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
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	27,22	24,61	100,16	703,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	46,78	44,83	169,4	1229,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18580	668,37	685	2736,01	19121,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1239	44,56	45,67	182,40	1274,74	