



Согласовано:

Директор

Н.М. Сидорова
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 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (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. Первалова.

«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

ООО "Общество за 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	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,50	6,83	9,67	106,67	31/1
	Борщ со сметаной	250	1,98	5,80	9,55	99,08	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	12,64	13,16	16,58	232,17	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	216,49	43/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	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 ОБЕД		900	28,14	31,52	123,09	878,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	45,07	51,49	202,68	1436,23	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	250	19,91	22,00	60,50	341,88	2/6
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	70	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		550	26,49	24,31	102,46	556,48	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,66	5,09	14,47	103,53	18
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	123,87	144
	Плов из мяса кур	230	16,54	18,74	32,10	317,99	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	30	2,04	0,39	11,94	59,4	575
	ИТОГО ЗА ОБЕД		850	26,23	29,49	113,06	819,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	52,72	53,8	215,52	1376,47	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	10,41	18,49	38,09	351,8	5/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	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		520	18,49	22,1	83,11	593,4	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	4,10	6,40	109	17
	Рассольник со сметаной	250	5,57	7,82	46,52	218,42	9/2
	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	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		900	30,13	32,07	144,6	950,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	48,62	54,17	227,71	1543,42	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	13,37	17,50	16,02	257,5	15/4

	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	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		520	18,53	18,21	71,88	509,18	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой) (рец. №1)	250	2,50	5,50	10,91	155,39	99
	Котлеты "Пермские"	100	10,44	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	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		900	28,68	28,69	121,36	859,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	47,21	46,9	193,24	1368,78	
День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенкой	250	15,85	19,13	46,27	394,51	17/5
	Батон чайный	30	2,31	0,90	15,03	78,6	6/н
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,04	0,39	11,94	59,4	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,3	20,42	82,44	568,51	
ОБЕД	Салат "Мишат"	100	1,67	8,33	6,33	108,33	34
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	6,25	18,00	120	29/2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,74	52,6	34/2
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	220	15,38	15,19	41,14	357,2	31/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	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 ОБЕД		860	30,85	30,64	126,13	862,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	51,15	51,06	208,57	1431,24	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,92	15,18	36,88	293,75	6/4
	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	20,6	20,63	84,47	573,7	
ОБЕД	Салат "Школьный"	100	1,50	7,50	6,67	100	31
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	6,27	15,28	146,58	18/2
	Кулеш с мясом из смеси круп	230	17,07	15,66	46,70	363,93	203
	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 ОБЕД		850	30,8	30,24	117,57	828,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	51,4	50,87	202,04	1401,81	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	11,93	16,25	31,25	293,82	7/4
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	70	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		550	20,91	20,46	85,77	581,42	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,67	6,67	10,33	106,67	4/1
	Суп картофельный с рыбой	250	6,56	3,12	26,26	148,75	19/2
	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	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		900	35,72	34,35	137,38	949,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	56,63	54,81	223,15	1531,02	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле творожное	200	13,52	10,48	35,74	260,89	19/5
	Батон чайный	60	4,53	8,93	28,85	201,96	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		550	21,59	21,4	86,87	584,25	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	6,88	122	3
	Борщ с морской капустой со сметаной	250	1,68	2,62	15,85	94,8	4/2
	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	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		900	30,82	34,62	131,28	920,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	52,41	56,02	218,15	1504,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	14,30	11,33	32,82	267,65	14/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	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		550	24,77	24,15	96,51	664,01	
ОБЕД	Салат "Пестрый"	100	1,00	4,50	5,54	86,67	32
	Суп "Волна" на курином бульоне	250	8,85	6,12	17,13	145,7	37/2
	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	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		900	35,82	34,68	132,3	949,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	60,59	58,83	228,81	1613,73	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	17,28	16,68	42,36	349,49	11/4
	Батон чайный	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	575
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,95	25,93	100,09	680,65	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	100	1,83	8,50	12,33	135	34/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,38	5,00	19,87	147,5	17/2
	Капуста тушеная с мясом (Бигус)	230	20,56	17,64	41,38	362,58	329
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	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 ОБЕД		850	33,35	31,85	123,5	869,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	58,3	57,78	223,59	1550,33	
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	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	17
	Суп-харчо	250	8,90	8,68	44,29	282,69	109
	Котлета "Дебют"	100	12,09	10,10	19,13	202,33	6/н
	Картофельное пюре	180	3,73	5,04	24,71	162	3/3
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	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 ОБЕД		900	27,97	29,59	116,54	817,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	49,07	49,49	201,46	1390,86	
День 12							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,05	4,05	31,62	196,52	22/2
	Хлеб с маслом и сыром	70	6,82	13,64	23,39	233,53	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		550	16,41	19,68	77,29	551,45	
ОБЕД	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,40	5,33	13,83	154,52	11/2
	Тефтели из свинины с рисом - "ёжики"	100	9,06	15,09	15,59	159,54	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 ОБЕД		800	28,75	28,7	112,07	826,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	45,16	48,38	189,36	1378,35	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша "Баярская" из пшена с изюмом и с маслом сливочным	250	14,84	20,52	28,90	337,62	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)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,74	21,39	86,72	600,22	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	6,67	8,00	106,67	10/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	9,52	9,27	36,32	208,43	31/2
	Азу	200	15,51	15,65	32,56	327,88	370
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	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 ОБЕД		820	31,36	32,3	132,74	894,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	52,1	53,69	219,46	1494,88	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	250	13,57	17,72	29,39	316,25	2/5
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	70	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		550	22,55	21,93	83,91	603,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,67	6,67	9,83	105	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	250	6,95	6,48	13,42	155,95	20/2
	Мясо тушеное с овощами в соусе	230	19,19	16,98	45,39	357,12	274
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	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 ОБЕД		850	33,19	30,84	118,76	841,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	55,74	52,77	202,67	1445,52	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	9,91	11,53	32,82	267,65	14/4
	Хлеб с маслом	70	4,53	8,93	28,85	201,96	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		550	19,48	23,75	87,01	618,01	
ОБЕД	Суп фасолевый	250	9,90	8,97	18,73	190,8	32/2
	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 с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	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
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	51,23	3
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,82	29,15	113,57	816,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	50,3	52,9	200,58	1434,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		21270	776,47	792,96	3156,99	21902,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1418,00	51,76	52,86	210,47	1460,14	