

Согласовано:

Директор ДГ МАОУ СОШ № 2  
А.В. Шаповалова

« 13 » 2025 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»  
О.Ю. Козырева

« 12 » 2025 год



## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 5-11 кл. все сезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

## Примерное двухнедельное меню горячего питания(завтрак,обед) для детей 5-11 кл

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	4,1	5	17,14	147,8	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	8	44,74	303,3	883
	Какао с молоком	200	2,87	3	20,08	134	919
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,04</b>	<b>21</b>	<b>82,24</b>	<b>647,9</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,54	6	40,76	255,3	516
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Митболы	80	11,19	7	1,86	101,1	1 436,01
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30,2</b>	<b>32</b>	<b>130,57</b>	<b>847,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>51,24</b>	<b>53</b>	<b>212,81</b>	<b>1495,7</b>	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,44	7	36,56	231	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,67</b>	<b>20</b>	<b>94,02</b>	<b>678,3</b>	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033,01
	Рагу из птицы	210	17,69	13	29,44	280	1 071
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,41</b>	<b>28</b>	<b>115,34</b>	<b>818,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>51,08</b>	<b>48</b>	<b>209,36</b>	<b>1496,9</b>	

(лист 3)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		



Завтрак	Чизкейк творожный	170	19,5	17	45,53	424,1	1 749
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,41</b>	<b>19</b>	<b>90,81</b>	<b>633,1</b>	
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	10,01	148,7	1 030,06
	Печень, тушенная в соусе*	100	13,72	10	8,95	183,6	261,16
	Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>27,52</b>	<b>28</b>	<b>131,7</b>	<b>904,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>49,93</b>	<b>47</b>	<b>222,51</b>	<b>1537,3</b>		

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	12,68	11	12,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,35</b>	<b>20</b>	<b>94,06</b>	<b>613,3</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,48	8	8,65	115,9	820,01
	Суп картофельный с бобовыми и курой	250	5,88	6	21,48	156,6	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточки рыбные по-домашнему	100	11,89	6	13,41	146,5	1 633,49
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>30,4</b>	<b>32</b>	<b>127,61</b>	<b>932</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>49,75</b>	<b>52</b>	<b>221,67</b>	<b>1545,3</b>		

(лист 5)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с фаршем картофельным с луком	150	14,8	13	31,8	295,85	1 454,02
	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,15</b>	<b>19</b>	<b>78,6</b>	<b>549,95</b>		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	1 005
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	250	2,06	6	10,11	105,4	124,06
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	19,27	15	55,23	392,12	1 149



Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>28,73</b>	<b>28</b>	<b>119,37</b>	<b>820,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>46,88</b>	<b>47</b>	<b>197,97</b>	<b>1369,97</b>	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	3,38	4		72,6	97
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	270	8,17	12	38,5	297,4	846
	Какао с молоком	200	2,87	3	20,08	134	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>21</b>	<b>89,42</b>	<b>661,2</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,41	8	36,59	234,12	998
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Голубцы ленивые из мяса	70	15,04	4	14,21	70,1	967
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>27,76</b>	<b>28</b>	<b>120,21</b>	<b>825,62</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>46,68</b>	<b>49</b>	<b>209,63</b>	<b>1486,82</b>		

(лист 7)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	240	11,02	13	45,2	325,2	848
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>20</b>	<b>92,32</b>	<b>609</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	250	1,67	2	11,03	171,7	153
	Печень, тушенная в томатном соусе	100	15,14	10	5,31	169,4	1 076,01
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>27,95</b>	<b>30</b>	<b>128,73</b>	<b>950,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>48,55</b>	<b>50</b>	<b>221,05</b>	<b>1559,1</b>		

(лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	100	10,81	5	11,63	109	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	6	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,22</b>	<b>20</b>	<b>91,24</b>	<b>651,6</b>	
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021,05
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	180	6,48	8	42,38	267,6	1 001
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	11,79	7	9,21	148	437,18
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30,06</b>	<b>32</b>	<b>130,53</b>	<b>951,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>50,28</b>	<b>52</b>	<b>221,77</b>	<b>1603,2</b>	

(лист 9)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	140	14,8	15	29,35	310,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>19</b>	<b>78,66</b>	<b>552,5</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	8	15,76	148,9	14 519,01
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	250	2,64	6	10,01	148,7	1 030,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,41	8	36,52	234,12	998
	Чикенбол с молочным соусом	100	15,2	8	10,07	190,1	1 633,99
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>28,3</b>	<b>32</b>	<b>116,01</b>	<b>942,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>46,6</b>	<b>51</b>	<b>194,67</b>	<b>1495,32</b>	

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	240	8,97	10	32,54	225,5	852
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Сыр (порциями)	25	4,23	5		90,8	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Печенье детское (конд изд)	56	3,2	3	24,31	154,9	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>551</b>	<b>20,01</b>	<b>20</b>	<b>88,27</b>	<b>637,9</b>	
Обед							



Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
Суп из разных овощей	250	1,98	4	10,66	120,6	1 181
Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
Пельмени отварные с маслом	180	16,16	16	38,16	301,44	1 454,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,19</b>	<b>31</b>	<b>116,84</b>	<b>834,14</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 371</b>	<b>47,2</b>	<b>51</b>	<b>205,11</b>	<b>1472,04</b>	

(лист 11)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета куриная	100	12,23	11	0,2	158,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,32	8	49,81	312	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>20</b>	<b>81,43</b>	<b>612,6</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	97	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	1 015,04
	Плов с мясом птицы	220	15,93	13	49,33	391,93	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>29,12</b>	<b>31</b>	<b>126,91</b>	<b>927,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>47,92</b>	<b>51</b>	<b>208,34</b>	<b>1540,03</b>	

(лист 12)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, о Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	190	15,21	14	24,87	289,6	891
	Салат из свеклы отварной	100	1,36	6	12,98	104,6	5,01
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,13</b>	<b>22</b>	<b>83,85</b>	<b>611,3</b>	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и куро	250	5,88	6	21,48	156,6	139,08
	Бигус	200	11,01	10	45,31	301,9	1 191
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>28,99</b>	<b>31</b>	<b>123,75</b>	<b>877,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>50,12</b>	<b>53</b>	<b>207,6</b>	<b>1488,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>16 971</b>	<b>586,23</b>	<b>604</b>	<b>2532,49</b>	<b>18090,38</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 414,3</b>	<b>48,85</b>	<b>50,3</b>	<b>211,04</b>	<b>1507,53</b>	

Составил Копецкая ЮлияУтвердил Росторжнев В.А.