



И.В. Долгушина

2026 г.



Б.П. Перестытский

2026 г.

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей, обучающихся в МАОУ СОШ №138

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 12 лет и старше (многолетние, малообеспеченные)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша из риса и пшени молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		570	15,47	14,53	90,84	555,93	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	940	28,90	56,04	136,04	1164,14	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,34	13,25	53,15	387,99	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		680	13,80	12,41	98,12	559,32	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Голубец Лениный (свинина)	100	12,40	27,78	9,68	338,26	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
Итого за обед:	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за полдник:		990	36,28	58,66	152,95	1284,83	
Полдник	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	ТТК
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		240	3,52	6,60	44,92	249,60	
День 3							

Завтрак	Запеканка из творога с яблоком с молоком сгущенным	180/30	25,42	15,79	45,90	427,42	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Хлеб яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:		605	32,88	18,04	109,10	730,28	ТТК
Обед	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	124, 2004
	Шти из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	ТТК
	Выпечка из курицы и свинины	100	15,57	22,54	13,05	317,32	
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Хлеб пшеничный	990	31,59	47,92	142,30	1126,81	
	Хлеб ржано-пшеничный	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
Итого за обед:		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,04	12,36	56,99	394,19	
День 4		15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
Завтрак	Сыр (порциями)	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		700	11,94	11,98	97,23	544,44	
Обед	Сок яблочный, т/п	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Салат из белокочанной капусты	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	100	13,45	27,32	16,25	364,74	ТТК
	Гречаники (свинина)	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Соус молочный	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
Итого за обед:	Пюре картофельное	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Компот из свежих яблок и мандаринов	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	980	33,89	49,86	141,75	1151,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
Итого за обед:		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
День 5	Булочка "Домашняя"	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Сок яблочный, т/п	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Омлет натуральный						
	Какао с молоком						
	Итого за полдник:						

Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за завтрак:	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
		680	31,24	25,80	77,18	665,85	
Обед	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
Итого за обед:	Копченая рыба Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
Полдник	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
Итого за полдник:	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:	Вафля со вкусом сливок, шт.	990	31,82	40,22	146,21	1074,13	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
Итого за полдник:		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
		235	7,98	14,40	32,85	295,72	
День 1							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
Итого за завтрак:	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за обед:	Салат "Ералаш"	620	17,59	16,88	95,80	605,42	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
Итого за обед:	Плов (свинина)	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Итого за обед:	Булочка "Дорожная"	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	930	39,64	68,45	148,24	1367,51	
Итого за полдник:		75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,34	13,25	53,15	387,99	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за завтрак:	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013

Итого за завтрак:									
Обед	Салат из моркови	590	15,70	14,45	100,39	594,40			7, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	100	1,14	10,08	9,33	132,60			144, 2013
	Биточек рубленый из птицы	250	5,4	5,62	19,80	151,54			294, 2015
	Соус сметанный с томатом	100	15,57	16,80	13,17	266,12			444, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	50	1,71	7,53	3,22	87,50			242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	180	5,64	7,18	39,95	247,03			ТТК
	Хлеб пшеничный	200	0,12	0,08	16,91	68,82			108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18			110, 2013
	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,84	0,85	19,98	98,95			
	Сок яблочный, т/п	980	37,03	48,68	150,37	1187,74			
Итого за обед:									
Полдник									
Итого за полдник:									
День 3									
Завтрак									
Обед	Запеканка из творога с молоком стуженным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05			223, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88			377, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12			108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21			110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80			112, 2013
	Икра кабачковая (промышленного производства)	695	32,13	17,79	110,10	729,06			
	Борщ Сибирский	100	1,90	8,90	7,70	118,50			115, 2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	260	4,01	5,82	16,48	134,32			111, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	15,36	8,35	7,61	166,98			229, 2015
	Напиток из шиповника	180	6,43	6,55	42,76	255,68			291, 2013
Итого за обед:									
Полдник									
Итого за полдник:									
День 4									
Завтрак									
Обед	Булочка с маком	990	35,78	31,01	141,82	989,41			772, 2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	75	7,26	8,24	45,12	283,68			
	Капша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81			247, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77			376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12			108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21			110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60			
	Салат "Веснушка"	680	13,40	13,76	93,53	551,51			6, 2000
	Рассольник	100	1,70	5,13	10,24	93,94			133, 2013
	Итого за завтрак:	260	2,15	6,83	14,02	126,15			

<i>Обед</i>	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	11,29	28,04	17,79	368,66	ТГК
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТГК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:							
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	960	26,62	48,73	133,45	1078,90	
	Сок яблочный, т/л	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
Итого за полдник:							
День 5							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:							
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Шницель из свинины	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,49	47,75	305,31	ТГК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
		980	34,98	50,79	152,36	1206,31	
Итого за обед:							
<i>Полдник</i>	Вафля со вкусом сливков, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/л	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
	<i>Завтрак</i>	650	21,45	17,00	94,54	616,94	
	<i>Обед</i>	973	33,65	50,04	144,55	1163,11	
	<i>Полдник</i>	260	8,89	10,77	51,02	337,86	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.

2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота

3 - зелёный горошек используется для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебипродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебипродинформ"
- Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебипродинформ"
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептов для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "Де.Ли.плюс"

Технолог  Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45