

Согласовано  
Директор областного учреждения

*М.А. Мещеряева*



Утверждаю:  
Региональный управляющий  
ООО «РБЕ»  
А.С. Овчинников

**Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед)  
для детей возрастной категории 7 - 11 лет  
школьных образовательных учреждений**

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Стоимость питания 1 день 208,00 руб.

2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	2008	189	5,29	6,46	31,07	229
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>19,30</b>	<b>19,29</b>	<b>81,77</b>	<b>603</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,31	3,14	0,94	49
Суп картофельный с рисом и птицей, со сметаной	210	2017	101	3,44	4,04	17,32	119
Биточки рубленые мясные	90	2016	302	13,83	11,75	11,28	206
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	26,02	180
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>25,75</b>	<b>25,40</b>	<b>115,44</b>	<b>821</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,05</b>	<b>44,69</b>	<b>197,21</b>	<b>1424</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Фрикадели куриные	50	2016	337	7,40	7,80	10,20	126
Макаронь отварные с сыром	180	2017	204	6,66	6,88	20,66	178
Чай с сахаром	200	2007	375	0,22	0,08	14,16	58
Пряники	60	АКП	13	0,40	0,40	9,80	44
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>17,78</b>	<b>17,66</b>	<b>72,82</b>	<b>513</b>
<b>Обед</b>							
Салат из капусты с растительным маслом	60	2016	56	0,70	3,21	3,93	61
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	3,79	6,13	9,05	113
Гуляш (говядина)	45/45	2016	282	11,84	9,50	10,84	167
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	5,72	4,41	39,44	209
Сок фруктовый	200	2016	484	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>26,05</b>	<b>24,18</b>	<b>105,58</b>	<b>747</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,83</b>	<b>41,84</b>	<b>178,40</b>	<b>1260</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суфле творожное с молоком стуженным	150/20	2016	239	14,03	15,30	36,40	328
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Чай лимоном и сахаром	200	2007	377	0,14	0,04	10,02	42
Фрукт (Яблоки)	150	2016	403	0,80	0,20	8,10	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>18,07</b>	<b>18,04</b>	<b>72,52</b>	<b>515</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	2005	59	0,88	3,65	5,17	57
Борщ с капустой и картофелем, пшцей и сметаной	200	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Птица, тушеная в соусе с овощами	45/45	2022	596	13,64	10,88	3,06	177
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из мандаринов	200	1996	11,91	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>			<b>26,21</b>	<b>26,96</b>	<b>101,18</b>	<b>786</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,28</b>	<b>45,00</b>	<b>173,70</b>	<b>1301</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	25/20	2008	2	5,88	6,14	12,53	117
Каша из пшена и риса молочная вязкая "Дружба" с маслом слив.	180	2008	190	7,01	9,70	31,55	255
Чай с сахаром	200	2007	375	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (Мандарин)	130	2016	399	0,80	0,20	7,50	35
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>			<b>16,97</b>	<b>18,58</b>	<b>79,72</b>	<b>556</b>
<b>Обед</b>							
Икра овощная (кабачковая)	60	2017	21	0,68	3,11	6,53	57
Рассольник ленинградский с мясом пыленка и сметаной	210	2017	96	3,48	5,59	15,90	119
Суфле из рыбы	90	2016	250	12,46	9,16	2,37	168
Пюре картофельное	150	2008	335	3,03	5,48	26,90	186
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,10	28,14	101
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,61</b>	<b>24,37</b>	<b>103,16</b>	<b>748</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,58</b>	<b>42,95</b>	<b>182,88</b>	<b>1304</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день 1 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Котлета "Домашняя"	50	2022	535	6,48	5,87	6,13	115
Рис припущенный	180	2008	326	3,03	4,74	20,50	153
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	2,00	2,30	20,70	88
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	3,10	2,50	18,00	107
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>			<b>17,71</b>	<b>17,91</b>	<b>83,33</b>	<b>570</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы соленые	60	2017	71	0,32	4,04	0,94	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей, сметаной	210	2017	112	3,66	5,23	15,67	113
Рагу из мяса птицы (филе цыпленка)	200	2016	334	13,97	13,80	38,82	334
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0,28	21,62	124
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>			<b>23,20</b>	<b>24,58</b>	<b>105,38</b>	<b>756</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>40,91</b>	<b>42,49</b>	<b>188,71</b>	<b>1326</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>1 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,60	7,30	23,50	223
Какао-напиток на молоке	200	2008	415	3,86	3,84	14,70	108
Багон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	АКП	3	1,93	0,75	12,53	65
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>19,44</b>	<b>18,38</b>	<b>68,73</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	60	2005	59	0,52	4,06	5,57	52
Суп картофельный с горохом с птицей, гренками	210	2008	99	4,34	5,11	15,88	131
Фрикадельки, тушеные в соусе томатно-сметанном	45/45	2010	288	10,17	11,14	15,75	162
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	4,41	3,36	33,13	176
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,08	0,04	21,10	87
Хлеб пшеничный	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,32</b>	<b>24,64</b>	<b>114,75</b>	<b>725</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,76</b>	<b>43,02</b>	<b>183,48</b>	<b>1280</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	2016	239	13,74	14,78	35,90	324
Чай с сахаром	200	2007	375	1,93	0,75	12,53	65
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
Фрукт (яблоко)	150	2016	403	0,20	0,40	8,80	44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>18,97</b>	<b>18,43</b>	<b>75,23</b>	<b>540</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2016	84	0,88	3,65	5,17	57
Суп из овощей с птицей и сметаной	210	2017	99	2,94	6,13	11,65	103
Гуляш из мяса птицы 45/45	45/45	2016	311	12,80	10,02	3,02	156
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Компот из кураги	200	2008	401	0,44	0	29,56	120
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,50</b>	<b>25,53</b>	<b>100,72</b>	<b>737</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,47</b>	<b>43,96</b>	<b>175,95</b>	<b>1277</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>3 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Котлеты (биточки) из филе птлицы	50	2016	315	7,15	4,16	7,32	113
Пюре картофельное	180	2008	335	3,76	5,09	29,40	186
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	3,33	7,05	13,40	104
Бутерброд с джемом (25/20)	45	2008	2	0,14	0,04	10,02	42
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1,00	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>			<b>17,48</b>	<b>18,84</b>	<b>78,14</b>	<b>552</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы соленые	60	2017	71	0,42	4,30	3,14	52
Борщ с капустой и картофелем, птицей и сметаной	210	2017	82	3,12	5,95	10,10	106
Шлов мясной (свинина)	200	2022	509	16,12	12,83	42,95	349
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>			<b>23,62</b>	<b>24,17</b>	<b>107,39</b>	<b>738</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,10</b>	<b>43,01</b>	<b>185,53</b>	<b>1290</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,44	5,68	31,14	245
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108
Манник	100	2006	508	3,86	3,84	14,70	108
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>			<b>19,26</b>	<b>15,86</b>	<b>78,54</b>	<b>568</b>
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с растительным маслом	60	2003	46	0,48	0,06	1,62	9
Рассольник ленинградский с мясом цыпленка и сметаной	210	2017	96	3,38	5,06	13,71	134
Котлеты (биточки) из филе птицы	90	2016	315	12,80	9,40	16,93	162
Рагу из овощей	150	2005	321	2,51	11,00	28,36	206
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,06	19,00	80
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>			<b>23,13</b>	<b>26,51</b>	<b>102,94</b>	<b>708</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,39</b>	<b>42,37</b>	<b>181,48</b>	<b>1276</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
Тефтели мясные с соусом	45/45	2015	278	10,88	10,32	11,74	171
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	2,64	4,80	28,00	184
Чай с лимоном и сахаром	200	2007	377	0,18	0,04	10,14	42
Фрукт (мандарин)	130	2016	399	0,80	0,20	7,50	39
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	3,10	2,50	18,00	107
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>			<b>17,60</b>	<b>17,86</b>	<b>75,38</b>	<b>543</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	2022	53	0,73	4,10	3,90	36
Суп картофельный с рыбными консервами	200	2017	87	3,89	6,92	12,38	133
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	2017	259	15,64	13,50	37,46	344
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0	19,00	80
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>			<b>24,26</b>	<b>25,45</b>	<b>96,06</b>	<b>710</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,86</b>	<b>43,31</b>	<b>171,44</b>	<b>1253,00</b>
<b>Всего за период:</b>				<b>425,23</b>	<b>432,64</b>	<b>1818,78</b>	<b>12991,00</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>42,523</b>	<b>43,264</b>	<b>181,878</b>	<b>1299,1</b>

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Делта плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании Акта контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.