



МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

ОРГАНИЗАЦИЯХ (ВОЗРАСТ с 12 лет и старше)

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ПОСОБИЕ.- М.: ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 2022., ЕДИНЬИЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ г. ПЕРМЬ 2021)

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,1	42,9	341,1
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	38,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	Итого за завтрак	640	22,15	21,45	89,2	648,1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,6
54-4с	Рассольник домашний	250	2,4	6,4	14,0	123,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-29м	Фрикадельки из говядины	110	15,1	12,1	7,5	210,3
54-3х	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб особый	40	3,1	0,5	18,6	84,8
	Итого за обед	940	30,6	31,2	115,4	870,4
	Итого за завтрак и обед	1580	52,75	52,65	204,6	1518,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-25з	Икра баклажанная	100	1,7	5,5	6,3	80,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	575	22,15	18,95	90,15	626,85
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	1,0	10,2	7,2	123,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	6,15	6,6	90,1
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-14р	Котлета рыбная любительская	120	15,5	4,8	7,3	134,6

	(минтай)					
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	950	31,5	28,85	130,7	918,2
	Итого за завтрак и обед	1525	53,65	47,8	220,85	1545,05
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Среда, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-3о	Омлет с морковью	180	13,3	18,0	6,2	241,2
Пром.	Фрукт(банан)**	100	1,5	0,5	21,0	96,0
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,2	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	35	3,0	1,15	19,05	106,5
	Итого за завтрак	565	22,0	20,15	77,15	589,1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,5	224,6
367	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,3	2,6	175,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,65
	Итого за обед	945	29,55	29,4	124,35	889,05
	Итого за завтрак и обед	1510	51,55	49,55	201,5	1478,15
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99,15
282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	200	12,15	9,6	45,75	318,9
Пром.	Фрукт(яблоко) **	100	0,4	0,4	9,8	47,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	Итого за завтрак	575	19,2	23,0	92,2	661,75

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	6,0	29,9	164,0
54-1г	Макаронны отварные	180	6,5	5,9	39,3	236,1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	14,0	14,3	7,9	226,2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	Итого за обед	895	31,2	27,6	114,9	818,25
	Итого за завтрак и обед	1470	50,4	50,6	207,1	1480,0
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	25,5	94,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,7	11,8	8,3	195,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8
	Итого за завтрак	600	22,3	20,3	76,9	572,4
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,25	8,9	42,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,75
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
325	Азу	110	14,6	14,0	4,4	202,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	940	30,9	28,65	115,8	855,05
	Итого за завтрак и обед	1540	53,2	48,95	192,7	1427,45
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,3	7,3	41,3	259,9

Пром.	Фрукт(груша)	100	0,2	0,3	9,5	42,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб особый	20	1,7	0,85	8,5	51,8
	Итого за завтрак	635	22,1	18,4	93,6	631,85
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцами	100	2,2	11,0	3,7	122,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,75
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью	110	13,6	4,6	5,5	128,9
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за обед	920	29,2	28,3	120,4	879,15
	Итого за завтрак и обед	1555	51,3	46,7	214,0	1511,0
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Понедельник, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,3	0	89,7
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,75
	Итого за завтрак	640	21,6	19,1	81,1	592,55
	Обед					
21	Салат из моркови	100	1,2	6,0	11,2	104,0
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	11,0	6,8	191,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,3	0,55	26,6	129,25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за обед	915	30,05	31,85	125,25	925,15

	Итого за завтрак и обед	1565	51,65	50,95	206,35	1517,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99,15
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-3г	Макароны отварные с сыром	210	11,1	9,5	40,0	290,8
54-4гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	600	18,4	21,95	83,6	614,4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	6,3	12,9	117,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,0	7,6	43,2	280,4
367	Птица в соусе с томатом	110	10,5	12,2	2,5	161,1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб особый	40	3,1	0,5	18,6	84,8
	Итого за обед	930	31,35	31,6	123,15	894,35
	Итого за завтрак и обед	1530	49,75	53,55	206,75	1508,75
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	Среда, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,1	42,9	341,1
Пром.	Фрукт (груша)**	100	0,4	0,3	9,5	42,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	640	21,1	20,25	93,55	648,55
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,0	62,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,75
354	Запеканка картофельная с	290	20,9	16,1	39,4	363,5

	печенью, сметаной					
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб особый	40	3,1	0,5	18,6	84,8
	Итого за обед	930	31,45	27,7	115,65	817,05
	Итого за завтрак и обед	1570	52,55	47,95	209,2	1465,6
	Четверг ,2 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2,0	0,3	10,2	52,2
54-3о	Омлет с морковью	170	11,6	17,0	5,9	227,8
Пром.	Фрукт(банан)**	100	1,5	0,5	21,0	96,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	640	22,45	20,3	77,85	598,6
	Обед					
54-25з	Икра баклажанная	100	1,7	5,5	7,8	80,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,3	160,1
54-8м	Тефтели из говядины паровые	110	12,65	13,1	12,0	214,6
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	940	29,2	32,2	114,95	869,8
	Итого за завтрак и обед	1580	51,65	52,5	192,8	1468,4
№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Пятница, 2 неделя	г	г	г	г	Ккал
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
282	Запеканка рисовая с творогом, сметаной	200	12,15	9,6	45,75	318,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	38,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8

	Итого за завтрак	570	21,75	21,0	92,45	654,8
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,7
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,0	19,9	146,0
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,3	236,1
367	Птица в соусе с томатом	110	10,5	12,2	2,5	161,0
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
	Итого за обед	930	31,45	28,4	129,15	908,2
	Итого за завтрак и обед	1500	53,2	49,4	221,6	1563,0
	Суббота ,2 неделя					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,5	7,4	78,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	11,5	11,9	10,9	195,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	620	22,15	23,0	76,65	611,0
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,3	110,4
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-4р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	110	13,6	4,4	5,9	120,8
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
	Итого за обед	940	31,35	27,75	127,7	898,2
	Итого за завтрак и обед	1560	53,5	50,75	204,35	1509,2
	Средние показатели за завтраки и обеды	1540	52,1	50,1	206,8	1499,4