



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием (обед) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет (10-ти дневное меню)

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лалшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурижин И.М., Тутельян В.А.
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Директор

Согласовано

*Яценко Е. В.*  
 И.О. Фамилия И.И. Имя  
 «СЦ № 2»

Директор



№ ред. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	ккал
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>День 1</b>											
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,12	0,2	1,5	2,5	8,52	14,2
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	700	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	139,5
ТК 77-2/2022н 332/2017м	Котлеты куриные п./ф.с соусом 100/20	120	120	11,15	11,15	11,89	11,89	17,54	17,54	221,77	221,77
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	5,09	6,1	8,3	9,96	36	43,2	239,06	286,84
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,36	3,15	0,50	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>26,87</b>	<b>30,34</b>	<b>23,92</b>	<b>26,45</b>	<b>113,09</b>	<b>130,27</b>	<b>776,77</b>	<b>873,51</b>
	Норма обмена по СанПиН 309-35-04-17	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,7	100,5-117,07	114,0-114,07	705-822,5	836-982



*Демидова Э.В.*

2025г



Директор ООО «Комбинат питания»  
2025г

№ рец по сбор	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
				б		ж		у		ккал	ккал
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>День 2</b>											
70/71/2017м	Овощи по сезону (помидор свежий; соевый)	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
54 1с/2022н	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/30	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
746/2017м	Гуляш из отварного мяса говядина	100	100	11,9	11,9	14,4	14,4	7,89	7,89	208,76	208,76
703/2017м	Макарони отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54 1ж/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>930</b>	<b>26,48</b>	<b>30,07</b>	<b>25,42</b>	<b>27,66</b>	<b>102,58</b>	<b>121,64</b>	<b>747,86</b>	<b>860,31</b>
	Нормы расхода по тарелкам 30% 30% + к...	790	930	25,1 26,05	27,31,5	23,7 26,45	27,17,2	100,5 112,74	114,9 134,05	705 800,5	816 952



Исполнитель: *Генерова Э.В.*  
 2025г.



№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	ккал
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
<b>День 3</b>											
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	1,57	1,98	4,17	5,21	9,69	12,11	82,57	93,57
ТН 77-6/2023	Котлеты мясокрупные п/ф	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116
171/2017м	Ваша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-5м/2022м	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>920</b>	<b>22,17</b>	<b>25,22</b>	<b>18,84</b>	<b>22,92</b>	<b>108,33</b>	<b>128,75</b>	<b>695,41</b>	<b>814,77</b>
	Норма обмена СанПиН 80% - 30% + 5%	700	800	23,126,85	27,317	23,726,85	27,322	100,5117,24	114,9134,05	704,822,5	819,252



*Александрова Е.В.*  
 Директор  
 2025г



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал			
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>День 4</b>											
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	2,66	3,32	7,31	9,14	10,42	13,03	118,11	147,66
54-28м/2022н	Жаркое по домашнему с птицы	200	250	16,33	20,41	15	18,75	38,91	48,64	355,96	444,95
707/2004	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,2	0,2	17,7	17,7	80,3	80,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>880</b>	<b>27,36</b>	<b>34,04</b>	<b>23,46</b>	<b>29,2</b>	<b>107,45</b>	<b>126,97</b>	<b>758,71</b>	<b>915,64</b>
	Норма блюда по СанПиН 3075-35г. к/м	709	800	29 1,76,95	22 31,5	24 7-26,95	27 42,2	102,5 117,29	114,9 134,05	706 822,5	816 952



*Домашова Э.В.*  
 2025г.



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность						
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал 7-11 лет	ккал 12-18 лет					
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет							
<b>День 5</b>																
47/20017м	Надуста квашеная	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7					
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3					
ПКК 77-7 /331/2017м	Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,33	12,33	13,09	13,09	2,3	2,3	176,33	176,33					
703/2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16					
54-1м/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81					
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3					
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6					
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>26,94</b>	<b>29,99</b>	<b>26,98</b>	<b>31,16</b>	<b>110,11</b>	<b>128,23</b>	<b>794,41</b>	<b>918,39</b>					
	(1 грамм блюда по 1 ккал) (жир 30%, белок 4,5%)	700	800	28,1	26,95	27,32,5	27,26,95	27,32,2	26,5	117,2%	114,9	114,05	705	822,5	816	952



И.В. Дашева

2025г.



2025г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал			
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 6											
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	3,39	4,23	4,6	5,75	12,84	16,05	106,32	132,87
289/2017м	Рагу с птицей	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	30,65	38,31	318,51	398,17
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржанопшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>890</b>	<b>24,55</b>	<b>30,38</b>	<b>24,52</b>	<b>32,03</b>	<b>92,55</b>	<b>111,6</b>	<b>692,83</b>	<b>859,77</b>
	Норма блюда по СанПиН 352-356-74	700	800	22,4-26,3	27-31,5	21,7-26,5	27-32,2	100-117,25	114,9-134,05	705-822,5	818-942



Директор  
МКОУ  
«СШ № 2»  
*Алексеева Е.В.*  
подпись  
2025г.



Директор ООО «Иммунитет питания»  
*И.А. Мещеряева*  
подпись  
2025г.

№ рец. по сбор	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал			
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 7											
70/71/2017м	Овощи по сезону (помидор спелый), соленый	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями из курином бульоне	200	250	5,1	6,45	7,78	3,47	18,5	23,12	119,6	139,5
291/2017м	Плов из птицы	200	200	18,54	18,54	22,5	22,5	28,66	28,66	391,3	391,3
54-5н/2022н	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>840</b>	<b>30,31</b>	<b>32,87</b>	<b>26,33</b>	<b>27,18</b>	<b>96,98</b>	<b>108,01</b>	<b>750,04</b>	<b>802,13</b>
	Всего МДЧ на СШПин. 10г. 35г. ± 5г	700	800	27,176,95	27,317	23,726,95	27,327	110,5-117,25	134,9-134,01	705-822,5	816,452



*И. И. Исмаилов*

расшифровка  
2025r



№ рец по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>День 8</b>											
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	10,07	10,07	9,35	9,35	15,98	15,98	188,35	188,35
127/2017м	Картофель в молоке	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91	173,7	208
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010 м	Хлеб ржано пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>930</b>	<b>24,68</b>	<b>28,79</b>	<b>23,79</b>	<b>27,98</b>	<b>110,89</b>	<b>133</b>	<b>758,55</b>	<b>901,41</b>
	Норма по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700	800	21,1-26,9	27-33,5	21,7-26,9	27-32,2	100,5-117,75	114,9-134,05	705-877,5	816-962



Создатель: *Л.В. Демидова*  
 2025г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал			
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>День 9</b>											
47/20017м	Капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
ПТК 77-7/2022н 332/2017м	Котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	120	11,15	11,15	11,89	11,89	17,54	17,54	221,77	221,77
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	5,09	6,1	8,3	9,96	36	43,2	239,06	286,84
54-5н/2022н	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	30,6	30,6	44,1	44,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	94,64	118,3
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>24,52</b>	<b>27,5</b>	<b>29,17</b>	<b>34,03</b>	<b>115</b>	<b>133,77</b>	<b>823,31</b>	<b>955,71</b>
	Норма отхода на съём-Питк 30% 35% ±5%	700	800	23,1-26,95	27,31,5	29,7-36,05	34,32,1	100,5-117,25	114,9-144,05	705-822,5	810-95,2



*Л.В. Давыдова*

расшифровка  
2025г



Директор ИТК  
Л.В. Давыдова  
2025г

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
<b>День 10</b>											
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	2,66	3,32	7,31	9,14	10,42	13,03	118,11	147,66
ТТК 77-7/331/2017м	Фрикадельки из п/ф. с соусом 100/20	120	120	12,33	12,33	13,09	13,09	2,3	2,3	176,33	176,33
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	180	8,1	9,72	6,84	8,2	40,06	48,07	254	305
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>29,21</b>	<b>33,41</b>	<b>28,06</b>	<b>31,41</b>	<b>91,48</b>	<b>108,76</b>	<b>736,46</b>	<b>855,12</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>										
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>779</b>	<b>912</b>	<b>26,309</b>	<b>30,261</b>	<b>25,049</b>	<b>29,002</b>	<b>104,846</b>	<b>123,1</b>	<b>753,435</b>	<b>875,676</b>
	форма блюда по составу: 30% ± 5%	700	800	21,126 89	27,315	23,726 90	27,321	100,5114,25	111,9134 01	705,8224	810,992