

УТВЕРЖДАЮ

ИП Протасова А.А.

А.А. Протасова

Антонина

Александровна

ОГРН 304590627900130
ИНН 590005587360

г. Пермь, Мотовилихинский район

ПРОВЕРЕНО

Инженер - технолог

Ю. Р. Протасова

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гамовская средняя

школа «Алгоритм»

Бушкова Н.Н.

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
КАТЕГОРИИ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ И 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НА ВСЕ СЕЗОНЫ

Пермь – 2026-2027 гг.

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 3-7 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет и 12 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню с 1-4 класс Н 25-26

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром (1-й вариант).	35	5	7	8	115,9	63
	Каша "Дружба"/2018	200	5	7	28	191,6	226
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
	Плоды свежие(яблоки).	150	1	1	15	70,5	118
Итого за Завтрак			14	15	80	510	
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	1	5	5	71,4	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	152
	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	12	13	10	204	388
	Макаронные изделия отварные/2018	150	6	6	30	190,4	256
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
	Хлеб пшеничный	30	1		7	31,3	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед			26	26	100	741,7	
Полдник	Вафли	100	3	3	77	350	607
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
Итого за Полдник			4	3	97	436	
Итого за день			44	44	277	1687,7	

Рацион: Меню с 1-4 класс Н 25-26

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Рацион. меню с 1-4 класс Н 25-26		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты Школьные	90	13	10	11	189	347
	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	6	6	10	173,6	202
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный.	60	5		30	141	108
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6	
Обед							
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4	147
	Сметана	5		1		8,1	488
	Плов из отварной птицы/2018	240	24	27	31	466,3	375
	Чай с молоком/2018	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед			33	35	74	754,5	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом/2018	100	6	2	58	276,7	530
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
Итого за Полдник			6	2	67	314,7	
Итого за день			63	53	202	1612,8	

Рацион: Меню с 1-4 класс Н 25-26

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3	157
		Омлет натуральный/2018	160	14	16	3	209,2	268
		Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88	465
		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
		Печенье	40	3	4	30	166,8	609
Итого за Завтрак				25	25	70	596,3	
Обед								
		Овощи натуральные соленые (огурцы).	60			1	7,8	107
		Борщ с капустой и картофелем/2013	200	1	4	9	76	128
		Сметана/2013	10		2		16,2	479
		Биточки рыбные/2013	90	13	2	9	101,7	345
		Пюре картофельное/2018	150	3	6	9	102	377
		Чай каркаде.	200			14	56	461
		Хлеб пшеничный.	60	5		30	141	108
		Хлеб ржаной.	60	4	1	20	104,4	109
Итого за Обед				26	15	92	605,1	
Полдник								
		Манник	100	6	5	31	193,1	550
		Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
Итого за Полдник				6	5	41	233,1	
Итого за день				57	45	203	1434,5	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2018	45	2	4	23	134	72
		Каша пшенная вязкая	220	10	14	41	328,9	258
		Какао с молоком /2018	200	3	3	14	94	462
		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
Итого за Завтрак				18	21	98	650,9	
Обед								
		Салат из квашеной капусты	60	1	6	2	65,4	48
		Рассольник ленинградский/2013	200	2	4	13	97	134
		Сметана	5		1		8,1	488
		Котлеты из говядины/2013	90	16	16	13	257,4	381
		Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	6	6	10	173,6	202
		Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
		Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
		Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед				29	33	70	752,9	
Полдник								
		Печенье	100	8	10	74	417	609
		Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
Итого за Полдник				8	10	83	455	
Итого за день				55	64	251	1858,8	

Рацион: Меню с 1-4 класс Н 25-26

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: меню с 1-4 класс Н 23-26		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печень говяжья по-строгановски	120	19	17	7	258	356
	Макаронные изделия отварные/2018	150	6	6	30	190,4	256
	Чай каркаде.	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
Итого за Завтрак			28	23	71	598,4	
Обед							
	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3	157
	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	2	3	12	86,4	144
	Тефтели из говядины паровые,90гр	90	12	11	8	183,6	389,01
	Капуста тушеная/2018	150	3	5	12	108	380
	Кофейный напиток с молоком.	200	3	3	16	79	501
	Хлеб пшеничный	60	2		13	62,7	114
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
Итого за Обед			28	25	84	662,4	
Полдник							
	Булочка ванильная	100	8	8	57	330	563
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
Итого за Полдник			8	8	67	370	
Итого за день			64	56	222	1630,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	1	4	7	71,6	91
	Каша рисовая вязкая/2018	220	7	8	41	252,3	217
	Чай каркаде.	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный.	20	2		10	47	108
	Плоды свежие(яблоки).	120			12	56,4	118
Итого за Завтрак			10	12	84	483,3	
Обед	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	60	1	5	5	71,4	115
	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	1	4	6	66,4	142
	Сметана	5		1		8,1	488
	Биточки из говядины	90	16	16	13	257,4	381
	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	6	6	10	173,6	202
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
	Хлеб пшеничный	30	1		7	31,3	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		29	32	74	763,8	
Полдник	Печенье	100	8	10	74	417	609
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
Итого за Полдник			8	10	83	455	
Итого за день			47	54	241	1702,1	

Рацион: Меню с 1-4 класс Н 25-26

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	18	18	14	291,4	393
	Макаронные изделия отварные/2013	150	6	1	29	144,9	291,02
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный.	60	5		30	141	108
	Итого за Завтрак		29	19	82	615,3	
Обед	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3	157
	Рассольник ленинградский/2013	200	2	4	13	97	134
	Сметана	5		1		8,1	488
	Плов из отварной птицы/2018	240	24	27	31	466,3	375
	Какао с молоком /2018	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
	Итого за Обед		35	37	83	815,1	
Полдник	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7	553
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
	Итого за Полдник		11	10	65	396,7	
Итого за день			75	66	230	1827,1	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2018	40	1	3	21	119,1	72
		Каша пшенная вязкая	220	10	14	41	328,9	258
		Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	514
		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
Итого за Завтрак				17	20	98	621	
Обед								
		Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	2	2	3	38,3	157
		Суп картофелем с макаронными изделиями/2013	200	2	2	15	87,6	147
		Кнели рыбные припущенные	90	15	3	6	111,4	334
		Картофельное пюре	150	3	7	16	138	434
		Чай каркаде.	200			14	56	461
		Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
		Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
Итого за Обед				27	15	83	577,5	
Полдник								
		Пряники	100	6	5	75	366	608
		Чай с молоком/2018	200	2	1	12	64	460
Итого за Полдник				8	6	87	430	
Итого за день				52	41	268	1628,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога/2018	180	38	11	30	372	279
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
	Молоко сгущенное/2013	30	2	3	17	98,4	481
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
	Пряники	50	3	2	38	183	608
Итого за Завтрак			46	16	115	787,4	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	6	2	65,4	48
	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	2	3	12	86,4	144
	Печень говяжья по-строгановски	120	19	17	7	258	356
	Макаронные изделия отварные/2018	150	6	6	30	190,4	256
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
Итого за Обед			34	33	100	832,4	
Полдник	Булочка школьная	100	8	3	56	285	574
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
Итого за Полдник			9	3	76	371	
Итого за день			89	52	291	1990,8	

Группа: меню с 1-4 класс Н 25-26		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	50	6	6		78,8	306
	Каша гречневая вязкая/2018	200	6	7	21	168,8	213
	Какао с молоком /2018	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5	108
	Печенье	40	3	4	30	166,8	609
Итого за Завтрак			20	20	80	578,9	
Обед							
	Овощи натуральные соленные (огурцы).	60			1	7,8	107
	Борщ с капустой и картофелем/2013	200	1	4	9	76	128
	Сметана/2013	5		1		8,1	479
	Котлета из птицы	90	11	10	8	162,2	373
	Каша пшеничная вязкая	150	2	6	4	75,8	256
	Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88	465
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед			21	24	58	529,3	
Полдник							
	Манник	100	6	5	31	193,1	550
	Чай каркаде.	200			14	56	461
Итого за Полдник			6	5	45	249,1	
Итого за день			47	49	183	1357,3	

Итого за период	593	524	2368	16730,4	
Среднее значение за период	59,3	52,4	236,8	1673	

Составил _____ Протасо

Утвердил _____

ИП Протасова А.А.

Меню с 5-11 класс 2026-2027 г.

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром (1-й вариант).	35	5	7	8	115,9	63
	Каша "Дружба"/2018	250	5	7	28	191,6	226
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
	Плоды свежие(яблоки).	150	1	1	15	70,5	118
Итого за Завтрак			14	15	80	510	
Обед							
	Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	100	1	5	5	71,4	115
	Суп крестьянский с крупой	250	2	4	12	90	160
	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	150	12	13	10	204	388
	Макаронные изделия отварные/2018	180	6	6	30	190,4	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	527
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2	115
Итого за Обед			25	28	103	759,8	
Полдник							
	Вафли	100	3	3	77	350	607
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
Итого за Полдник			4	3	97	436	
Итого за день			43	46	280	1905,8	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 г. Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты Школьные	100	13	10	11	189	347
	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180	6	6	10	173,6	202
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный.	60	5		30	141	108
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1	3	5	53,4	51
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1	4	6	66,4	147
	Сметана	5		1		8,1	488
	Плов из отварной птицы/2018	260	24	27	31	466,3	375
	Чай каркаде.	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед			30	35	78	761,6	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом/2018	100	6	2	58	276,7	530
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
Итого за Полдник			6	2	67	314,7	
Итого за день			60	53	206	1819,9	

Рацион: Меню с 5-11класс 2026-2027 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	2	2	3	38,3	157
	Омлет натуральный/2018	180	14	16	3	209,2	268
	Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88	465
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
	Печенье	40	3	4	30	166,8	609
Итого за Завтрак			25	25	70	596,3	
Обед							
	Овощи натуральные соленые (огурцы).	100			1	7,8	107
	Борщ с капустой и картофелем/2013	250	2	5	11	95	128
	Сметана/2013	10		2		16,2	479
	Биточки рыбные/2013	100	13	2	9	101,7	345
	Соус молочный для запекания	30	1	3	3	41,8	434
	Пюре картофельное/2018	180	3	6	9	102	377
	Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
	Хлеб пшеничный.	60	5		30	141	108
	Хлеб ржаной.	60	4	1	20	104,4	109
Итого за Обед			29	19	103	695,9	
Полдник							
	Манник	100	6	5	31	193,1	550
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
Итого за Полдник			6	5	41	233,1	
Итого за день			60	49	214	1925,3	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2018	40	1	3	21	119,1	72
	Каша пшенная вязкая	250	10	14	41	328,9	258
	Какао с молоком /2018	200	3	3	14	94	462
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
Итого за Завтрак			17	20	96	636	
Обед	Салат из капусты белокочанной/2018	100	1	4	5	57,6	1
	Рассольник ленинградский/2013	250	2	4	13	97	134
	Сметана	5		1		8,1	488
	Котлеты из птицы припущенные./2018	100	14	9	8	164,6	372
	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180	6	6	10	173,6	202
	Компот из ягод замороженных	200			11	44	491
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
	Итого за Обед		28	25	76	691,1	
Полдник	Печенье	100	8	10	74	417	609
	Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
	Итого за Полдник		8	10	83	455	
Итого за день			53	55	255	2082,1	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печень говяжья по-строгановски	150	19	17	7	258	356
	Макароны отварные с овощами	180	3	8	23	174	300
	Чай каркаде.	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
Итого за Завтрак			25	25	64	582	
Обед							
	Салат из моркови	100	1	4	7	62,4	7
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2	2	15	87,6	164
	Тефтели из говядины паровые,90гр	100	12	11	8	183,6	389,01
	Капуста тушеная/2018	180	3	5	12	108	380
	Напиток из шиповника/2018	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	60	2		13	62,7	114
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
	Итого за Обед			25	23	93	686,7
Полдник							
	Булочка ванильная	100	8	8	57	330	563
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
Итого за Полдник			8	8	67	370	
Итого за день			58	56	224	1738,7	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	1	4	7	71,6	91
		Каша рисовая вязкая/2018	250	7	8	41	252,3	217
		Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
		Хлеб пшеничный.	20	2		10	47	108
		Плоды свежие(яблоки).	120			12	56,4	118
Итого за Завтрак				10	12	79	465,3	
Обед								
		Икра кабачковая(промышленного производства)/2013	100	1	5	5	71,4	115
		Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	1	4	6	66,4	142
		Сметана	5		1		8,1	488
		Биточки из говядины	90	16	16	13	257,4	381
		Каша гречневая рассыпчатая/2018	180	6	6	10	173,6	202
		Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	527
		Хлеб пшеничный	30	1		7	31,3	114
		Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед				29	32	81	787,8	
Полдник								
		Печенье	100	8	10	74	417	609
		Чай с сахаром/2018	200			9	38	457
Итого за Полдник				8	10	83	455	
Итого за день				47	54	243	1908,1	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	18	18	14	291,4	393
	Макаронные изделия отварные/2013	180	6	1	29	144,9	291,02
	Кофейный напиток с молоком/2018	200	3	3	14	88	465
	Хлеб пшеничный.	60	5		30	141	108
Итого за Завтрак			32	22	87	665,3	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1	3	5	53,4	51
	Рассольник ленинградский/2013	250	2	4	13	97	134
	Сметана	5		1		8,1	488
	Плов из отварной птицы/2018	250	24	27	31	466,3	375
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	528
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6	115
Итого за Обед			31	35	96	839,2	
Полдник							
	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7	553
	Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
Итого за Полдник			11	10	65	396,7	
Итого за день			74	67	248	2001.2	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2018	40	1	3	21	119,1	72
	Каша пшенная вязкая	250	10	14	41	328,9	258
	Чай каркаде.	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
Итого за Завтрак			14	17	96	598	
Обед							
	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	100	2	2	3	38,3	157
	Суп картофелем с макаронными изделиями/2013	250	2	2	15	87,6	147
	Кнели рыбные припущенные	100	15	3	6	111,4	334
	Картофельное пюре	180	3	7	16	138	434
	Компот из ягод замороженных	200			11	44	491
	Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
Итого за Обед			27	15	80	565,5	
Полдник							
	Пряники	100	6	5	75	366	608
	Чай с молоком/2018	200	2	1	12	64	460
Итого за Полдник			8	6	87	430	
Итого за день			49	38	263	1893,5	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Запеканка из творога/2018	200	38	11	30	372	279
		Молоко сгущенное/2013	30	2	3	17	98,4	481
		Чай с лимоном/2018	200			10	40	459
		Хлеб пшеничный.	40	3		20	94	108
		Пряники	50	3	2	38	183	608
Итого за Завтрак				46	16	115	787,4	
Обед								
		Салат из моркови	100	1	4	7	62,4	7
		Суп картофельный с бобовыми/2013	250	2	3	12	86,4	144
		Печень говяжья по-строгановски	150	19	17	7	258	356
		Макароны отварные с овощами, 150гр	180	3	8	23	173,3	294,01
		Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
		Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
		Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
Итого за Обед				31	33	98	812,3	
Полдник								
		Булочка школьная	100	8	3	56	285	574
		Сок фруктовый/2018	200	1		20	86	501
Итого за Полдник				9	3	76	371	
Итого за день				86	52	289	2070,7	

Рацион: Меню с 5-11 класс 2026-2027 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Яйца вареные	50	6	6		78,8	306
		Каша гречневая вязкая/2018	250	6	7	21	168,8	213
		Какао с молоком /2018	200	3	3	14	94	462
		Хлеб пшеничный.	30	2		15	70,5	108
		Печенье	40	3	4	30	166,8	609
Итого за Завтрак				20	20	80	578,9	
Обед								
		Овощи натуральные соленые (огурцы).	100			1	7,8	107
		Борщ с капустой и картофелем/2013	250	1	4	9	76	128
		Сметана/2013	5		1		8,1	479
		Котлеты из птицы припущенные./2018	100	14	9	8	164,6	372
		Рис отварной/2013	180	4	6	34	204,6	414
		Напиток из шиповника/2018	200	1		18	78	496
		Хлеб пшеничный	40	1		9	41,8	114
		Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4	115
Итого за Обед				25	21	99	685,3	
Полдник								
		Манник	100	6	5	31	193,1	550
		Чай каркаде.	200			14	56	461
Итого за Полдник				6	5	45	249,1	
Итого за день				51	46	224	1813,3	

Итого за период	581	516	2446	20958.6	
Среднее значение за период	58,1	51,6	244,6	2095.86	

Составил _____ Протасов Руслан Олегович Утвердил _____