

Согласовано:

Директор образовательного учреждения
МБОУ ЛМО СО СОШ №1 имени Героя
Советского Союза Н.В. Григорьевой
Н.В. Григорьева
12.01.2026

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	160,2		1 013
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6		891
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4		1 046
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Итого за Завтрак	525	19,13	18	72,99	536,6		
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2		1 844
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7		1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3		1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3		1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
	Итого за Обед	706	29,22	52	127,03	971,6		
Итого за день		1 231	48,35	70	200,02	1508,2		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	195,6		235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188
	Булочка школьная	60	0,05		13,54	53,3		1 312
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8		894,01
	Итого за Завтрак	500	8,91	6	80,74	409,5		
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1		1 813
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3		139
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7		1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1		1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5		516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7		928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
	Итого за Обед	711	32,41	31	109,32	781,7		
Итого за день		1 211	41,32	37	190,06	1191,2		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	12,75	22	78,07	588,2	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		716	32,29	29	124,54	872,8	
Итого за день		1 216	45,04	51	202,61	1461	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		550	13,36	12	65,85	512,4	
Обед							
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		701	43,53	18	95,78	609,7	
Итого за день		1 251	56,89	30	161,63	1122,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
		70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23
	Оладьи с топпингом	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб пшеничный.						
Итого за Завтрак		490	10,3	10	57,2	384,3	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
		706	28,53	19	104,86	705,5	
Итого за Обед							
Итого за день		1 196	38,83	29	162,06	1089,8	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
		60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Печенье детское	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с лимоном	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.						
Итого за Завтрак		500	14,71	27	101,53	731,7	
Обед							
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Котлета Полтавская	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.						
Итого за Обед		716	28,56	34	94,81	704,5	
Итого за день		1 216	43,27	61	196,34	1436,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	500	13,36	12	101,2	600,4	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	701	32,91	19	124,3	811,5	
Итого за день		1 201	46,27	31	225,5	1411,9	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	8	33,6	240	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская®	80	9,36	9	318,22	560	677,25
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Завтрак	500	18,7	18	384,48	920,6	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	706	23,2	22	108,24	722,4	
Итого за день		1 206	41,9	40	492,72	1643	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	9	34,97	266,9	883
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Итого за Завтрак	500	14,3	23	95,17	628,3	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	706	30,86	48	75,02	793,5	
Итого за день		1 206	45,16	71	170,19	1421,8	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	515	14,5	11	82,73	513,6	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	706	27,64	35	103,57	773,2	
Итого за день		1 221	42,14	46	186,3	1286,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							842
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	220	8,01	8	28,82	278,9	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	13,49	9	85,69	558,9	
Обед							1 844
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		706	30,19	41	104,87	832	
Итого за день		1 206	43,68	50	190,56	1390,9	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							302
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	293,4	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	16,1	28	114,5	786,4	
Обед							813
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
		756	25,16	32	103,78	757,3	
Итого за Обед		1 256	41,28	60	218,28	1543,7	
Итого за день		14 617	534,11	576	2596,27	16508,6	
Итого за период		1 218,1	44,5	48	216,4	1375,6	
Среднее значение за период							

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____