Согласовано:

Директор образовательного учреждения
МБОУ ПМО СО „СОШ №1" имени Героя Советского Союза Н.В.Кологойды
Н.В. Григорьева
02.04.2026

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
_____О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	297,5	1 013
	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		520	12,15	10	83,52	533,4	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой _@	230	18,51	42	56,1	588,2	1 018
	Чай с сахаром, 200	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		735	28,24	49	113,9	889,9	
Итого за день		1 255	40,39	59	197,42	1423,3	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	11	39,61	244,5	235,05
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	11,04	4	72,36	372,2	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	25,47	15	147,49	777,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный_@	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,95	6	51,86	303,6	998
	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		770	37,42	33	127,79	909,5	
Итого за день		1 320	62,89	48	275,28	1686,8	

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Чай с сахаром, 200	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		530	13,76	23	82,39	621,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные _@	85	10,2	8		137,7	1 744
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	516
	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		770	25,77	25	111,34	786,7	
Итого за день		1 300	39,53	48	193,73	1408,1	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6	1 111
	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		600	13,25	13	73,47	496,5	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	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	160	3,48	5	23,5	156,8	995
	Чай с сахаром, 200	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		755	43,74	20	97,54	632,2	
Итого за день		1 355	56,99	33	171,01	1128,7	

(лист 5)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	297,5	1 013
	Оладьи с топпингом_@, 60 гр.	70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		550	12,61	12	68,38	505,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	100	12,6	13	2,6	180	1 076
	Рис припущенный	160	3,84	6	39,52	235,1	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
Итого за Обед		765	24,41	28	108,14	794,3	
Итого за день		1 315	37,02	40	176,52	1300,1	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	16,51	29	109,48	792,4	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская_@	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	516
	Чай с сахаром, 200	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		775	29,49	36	100,78	746,3	
Итого за день		1 325	46	65	210,26	1538,7	

(лист 7)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	11	39,61	244,5	235,05
	Печенье детское_@	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	18,93	17	109,13	649,3	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные_@	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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		810	35,94	31	136,44	978,2	
Итого за день		1 360	54,87	48	245,57	1627,5	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8	39,22	300	823
	Чай с сахаром, 200	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		550	20,5	18	390,1	980,6	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	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		755	23,65	23	111	746,5	
Итого за день		1 305	44,15	41	501,1	1727,1	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	250	7,51	9	31,53	250,3	1 013,04
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		530	13,9	23	91,73	611,7	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром, 200	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		785	34,11	54	81,71	880,4	
Итого за день		1 315	48,01	77	173,44	1492,1	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360	334
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		550	16,91	13	92,46	577,1	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	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	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	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		795	29,71	37	119,3	869,7	
Итого за день		1 345	46,62	50	211,76	1446,8	

(лист 11)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном, 200	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		530	15,62	12	103,42	613,7	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	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	24	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром, 200	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		785	33,15	39	117,63	916,3	
Итого за день		1 315	48,77	51	221,05	1530	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8	302
	Чай с сахаром, 200	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		550	18,26	30	125,48	859,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	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	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	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		845	27,65	34	118,04	852,4	
Итого за день		1 395	45,91	64	243,52	1712,2	
Итого за период		15 905	571,15	624	2820,66	18021,4	
Среднее значение за период		1 325,4	47,6	52	235,1	1501,8	

Составил _____ Бичу Александр Утвердил _____