

Согласовано:

Директор образовательного учреждения
МБОУ ЯМО СО «СОШ №1 имени Героя
Советского Союза Н.В. Колотийки»
Н.В. Григорьева
04.05.2026

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Юлия Ю. Козырева
Приложение № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
1116, 700005

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за завтрак		550	22,2	20	86,03	613,46	
Обед	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	132,4	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	280	20,12	22	50,4	480,06	1 018
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		800	31,06	29	115,52	849,68	
Итого за день		1350	53,26	49	201,55	1463,14	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	13	37,61	312,2	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	20,47	19	94,49	636,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	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		800	31,42	28	127,79	893,04	
Итого за день		1350	51,89	47	222,28	1529,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	12,4	11	35,99	292,8	850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,88	123,96	808	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147	
Итого за Завтрак		550	19,27	20	91,71	628,28		
Обед								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорowie	100	1,36	5	11,53	96,56	992	
	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	100	10,6	8		172,7	1 744	
	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	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	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		905	26,36	30	127,92	931,96	
	Итого за день		1455	47,65	50	219,63	1560,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак		600	21,29	19	83,4	615,74
Обед							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	100	17,04	9	19,99	229,12	1 319,01
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед		800	30,56	28	120,06	857,04	
Итого за день		1400	51,95	47	203,46	1472,78	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Оладьи с топplingом	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Итого за завтрак	550	20,11	19	80,19	576,32	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	181,4	866
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	Итого за Обед	820	28,08	30	122,47	873,54	
	Итого за день	1370	48,19	49	202,66	1449,86	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	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	21,79	19	94,42	640,62	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	100	12,54	11	3,58	163,48	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	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	805	28,12	28	117,83	819,86	
	Итого за день	1355	49,91	47	212,25	1460,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	13	37,61	312,2	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	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	550	18,93	19	94,13	628,8	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	10	25,58	223,16	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,46	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		20,7	83,76	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	30,94	28	132,44	916,6	
	Итого за день	1360	49,87	47	226,57	1545,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	10	39,22	282,88	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	550	19,98	19	90,2	614,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,7	8	18,8	158	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	280	18,72	18	50,31	438,12	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	Итого за Обед	800	27,68	28	124,35	665,34	
	Итого за день	1350	47,66	47	214,55	1479,74	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Оладьи с топplingом	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 186
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Итого за Завтрак	550	20,11	19	80,19	576,32	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	181,4	806
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	Итого за Обед	820	28,08	30	122,47	873,54	
	Итого за день	1370	48,19	49	202,66	1449,86	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	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	21,79	19	94,42	640,62	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	100	12,54	11	3,58	163,48	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 186
	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	805	28,12	28	117,83	819,86	
	Итого за день	1355	49,91	47	212,25	1460,48	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак		Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и чай с сахаром	50 200	2,41	11	11,3	153,84	3
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Завтрак		550	21,55	23	84,98	634,44	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17	12	18,1	248,4	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200		16		63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	35	2,43	1	16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед		800	30,62	31	118,17	876,32	
Итого за день		1350	52,17	54	203,15	1510,76	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак		Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	16,05	19	39,04	391,36	334
	Чай с сахаром	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	18,92	19	80,46	608,46	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,93	2	8,01	57,76	1 029
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	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		905	28,92	32	133,9	918,64	
Итого за день		1455	47,84	51	214,36	1527,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за завтрак	550	19,43	20	92,44	647,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,12	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	13	9,81	200,12	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147	
Итого за Обед	800	29,51	28	123,65	866,8		
Итого за день	1350	48,94	48	216,09	1514,6		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за завтрак	550	21,73	19	95,26	644,52	
	Обед	Икра кабачковая прси. производства	100	1,1	9	6,1	109,8
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		250	4,52	7	21,81	168,32	124
Мясо кур отварное (для первых блюд)		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Котлета Московская		100	12	6	11,1	137,4	1 027,6
Соус томатный		20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
Макаронные изделия отварные с маслом		180	7,61	5	45,44	262,1	516
Итого за Обед	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	905	30,77	32	133,86	924,92	
	Итого за день	1455	52,5	51	229,12	1569,44	
	Итого за период	16600	601,83	587	2965,67	18082,98	
Среднее значение за период	1383,33	50,15	48,92	213,81	1506,92		

Составил Бичу Александр

Утвердил _____