

Согласовано:

Директор ДГ МАОУ «Гимназия № 6»

Н.Н. Девятова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.



## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 5-11 кл. всесезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	14,47	17	18,13	251,6	891
	Печенье детское	56	3,05	4	26,6	157	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>556</b>	<b>21,63</b>	<b>23</b>	<b>85,14</b>	<b>624,4</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	100	2,43	5	14,43	128,66	1025
	Уха с крупой	250	6,26	7	18,51	192,2	181
	Плов мясной	200	14,54	15	55,63	399,1	444
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>29,11</b>	<b>29</b>	<b>120,02</b>	<b>886,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 366</b>	<b>50,74</b>	<b>52</b>	<b>205,16</b>	<b>1511,26</b>	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

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	6,38	8	34,86	257	235,05
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	138	919
	Слойка с яблоком	85	4,59	5	22,31	165,2	806,71
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>20,34</b>	<b>21</b>	<b>89,75</b>	<b>638,4</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,56	5	8,47	130,7	1 112
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,21	5	33,44	262,1	516
	Биточек куриный с соусом томатным	110	9,51	14	7,18	162,9	308,11/1 126
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>29,23</b>	<b>32</b>	<b>116,58</b>	<b>943,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 475</b>	<b>49,57</b>	<b>53</b>	<b>206,33</b>	<b>1582,1</b>	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,49	13	44,74	303,3	883
	Запеканка творожно-манная	60	4,2	4	9,15	90,4	365,15
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		560	18,87	20	91,94	596,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	7	15,76	148,9	1 824
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Печень по-строгановски	100	11,03	10	5,21	185	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	7	46,34	221,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		890	28,38	32	120,84	881,6	
<b>Итого за день</b>		1 450	47,25	52	212,78	1477,9	

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,98	11	31,35	304,3	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	203,3	810
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
<b>Итого за Завтрак</b>		650	17,62	18	78,35	638	
<b>Обед</b>							
	Огурцы соленые	100	0,8		2,8	15	1006
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
	Пюре картофельное	180	3,91	8	26,44	196,2	995
	Шницель из мяса птицы с соусом томатным	110	14,97	11	29,99	189,6	319,01/1 126
	Компот из свежих плодов	200	0,16		13,88	99,1	912
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		900	27,43	28	116,9	784,1	
<b>Итого за день</b>		1 550	45,05	46	195,25	1422,1	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	7	46,34	221,5	998
	Котлета Куриная с соусом томатным	110	9,02	11	6,01	162	1308/1 126
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин творожный	60	1,21	1	10,16	98,5	806,44
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	19,31	20	91,01	624	
Обед	Фасоль стручковая отварная	100	3,3	7	5,72	129,84	991,02
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	13,33	7	35,31	182,2	1 023
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Обед		890	28,73	29	126,08	875,94	
Итого за день		1 470	48,04	49	217,09	1499,94	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	10,33	12	41,89	354,4	850
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Маффин ванильный	60	6,21	6	14,16	109,5	806,13
	Батон	60	3	2	24,99	156,5	693
	Итого за Завтрак		570	19,54	20	92,22	665,1
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	4,98	7	18,93	149,5	1 058
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,21	5	33,44	262,1	516
	Биточек куриный с соусом томатным	110	9,51	14	7,18	162,9	308,11/1 126
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Обед		900	27,86	32	125,31	928,1	
Итого за день		1 470	47,4	52	217,53	1593,2	
Итого за 1 неделю			288,05	304	1254,14	9086,5	
Среднее значение за 1 неделю			48,01	51	209,02	1514,4	

9;

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	34,86	257	235,05
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	138	919
	Слойка с вишней	85	4,34	5	20,31	165,1	1 870,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>20,09</b>	<b>21</b>	<b>87,75</b>	<b>638,3</b>	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Спагетти отварные	180	5,02	7	35,96	266,2	1 011,03
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	9,09	10	18,5	189,9	027,13/1 126
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>29,58</b>	<b>32</b>	<b>124,91</b>	<b>942,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 475</b>	<b>49,67</b>	<b>53</b>	<b>212,66</b>	<b>1580,7</b>		

(лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	210	8,85	8	54,07	258,4	998
	Котлета Куриная с соусом томатным	110	9,02	11	6,01	162	1308/1 126
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,37</b>	<b>20</b>	<b>88,58</b>	<b>562,4</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	100	1,1		13,76	123,8	811
	Солянка домашняя со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4	157
	Плов с мясом птицы	200	17,61	20	38,69	379,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>27,21</b>	<b>28</b>	<b>123,4</b>	<b>883,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>46,58</b>	<b>48</b>	<b>211,98</b>	<b>1446</b>		

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,49	13	44,74	303,3	883
	Чизкейк творожный	70	8,32	8	18,95	202,1	1 749
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,41</b>	<b>22</b>	<b>92,19</b>	<b>643,8</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	100	6,97	6	25,5	115,4	1 826
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
	Пельмени отварные с маслом	180	16,2	11	62,16	433,4	1 454,01
	Сметана порц.	30	0,75	6	1,02	61,8	986
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>31,67</b>	<b>32</b>	<b>136,99</b>	<b>915</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>53,08</b>	<b>54</b>	<b>229,18</b>	<b>1558,8</b>	

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,21	5	33,44	262,1	516
	Котлета рыбная	100	11,24	11	13,32	138,2	1 699,07
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>18,61</b>	<b>18</b>	<b>89,12</b>	<b>608,9</b>	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	100	2,6	5	8,46	121,5	1793
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	4,98	7	18,93	149,5	1 058
	Картофель отварной	180	4,5	3	28,37	149,8	518
	Биточек куриный с соусом томатным	110	9,51	14	7,18	162,9	308,11/1 126
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>27,35</b>	<b>31</b>	<b>115,94</b>	<b>841,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 560</b>	<b>45,96</b>	<b>49</b>	<b>205,06</b>	<b>1450,5</b>	

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,98	11	31,35	304,3	852
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин ванильный	60	6,21	6	14,16	109,5	806,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 186
<b>Итого за Завтрак</b>		570	20,24	19	86,76	633,5	
Обед	Салат "Мозайка"	100	2,95	7	18,2	213,9	1 096,14
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,98	6	15,3	137,6	1 015
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	9,72	10	18,95	183,6	261,16
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,58	7	46,34	221,5	998
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		890	29,11	32	130,24	923,5	
<b>Итого за день</b>		1 460	49,35	51	217	1557	

(лист 12)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 430р

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	11,9	13	44,8	321,5	302
	Чай с молоком	200	1,36	1	13	88,1	854
	Слойка с клубникой	85	4,59	5	22,31	165,2	1 871,02
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
<b>Итого за Завтрак</b>		565	19,35	20	92,61	653	
Обед	Салат из отварной свеклы с яйцом	100	5,08	6	22,7	103,8	1 655
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Рис отварной с мексиканской смесью	180	5,21	5	33,44	262,1	1472,01
	Котлета Куриная с соусом томатным	110	9,02	11	6,01	162	1308/1 126
	Компот из свежих плодов	200	0,16		13,88	99,1	912
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
<b>Итого за Обед</b>		900	27,13	30	115,77	922,4	
<b>Итого за день</b>		1 465	46,48	50	208,38	1575,4	
<b>Итого за 2 неделю</b>			291,12	305	1284,26	9168,4	
<b>Среднее значение за 2 неделю</b>			48,52	51	214,04	1528,1	
<b>Итого за период</b>		17471	579,17	609	2538,4	18254,9	
<b>Среднее значение за период</b>		1455,92	48,26	51	211,53	1521	

Составил

Копецкая Юлия Юрьевна

Утвердил