

Согласовано

Директор ЛГ МАОУ «Гимназия № 6»  
Н.Н. Девятова

« 01 » \_\_\_\_\_ 2025 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»  
О.Ю. Козырева.

« 12 » \_\_\_\_\_ 2025 год

## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 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»

## Примерное двухнедельное меню горячего питания(завтрак,обед) для детей 1-4 кл

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об) Неделя: 1 День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	50	4,1	5	17,14	147,8	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Какао с молоком	200	2,87	3	20,08	134	919
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,24	19	73,29	587,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,95	5	33,96	212,7	516
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Митболы	80	11,19	7	1,86	101,1	1 436,01
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		770	26,41	26	111,9	737,9	
<b>Итого за день</b>		1 270	45,65	45	185,19	1325,1	

(лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об) Неделя: 1 День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,06	6	32,5	208,1	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,04	18	74,54	576,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033,01
	Рагу из птицы	200	16,85	13	28	261,9	1 071
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		720	26,82	24	105,34	715,9	
<b>Итого за день</b>		1 220	45,86	42	179,88	1292,7	

(лист 3)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об) Неделя: 1 День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Чизкейк творожный	140	16,13	14	37,5	349,2	1 749

Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,04</b>	<b>16</b>	<b>82,78</b>	<b>558,2</b>	
<b>Обед</b>						
Икра овощная морковная	60	0,56	3	8,66	47,8	814
*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	8,01	118,9	1 030,06
Печень, тушенная в соусе*	100	13,72	10	8,95	183,6	261,16
Рис припущенный	150	3,35	4	35,01	180,5	512
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,96</b>	<b>24</b>	<b>116,92</b>	<b>806,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>199,7</b>	<b>1364,6</b>	

(лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Гуляш из курицы	100	12,68	11	12,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,34	6	38,49	241,1	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,37</b>	<b>18</b>	<b>82,74</b>	<b>542,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,89	5	5,19	69,5	820,01
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	4,7	4	17,18	125,3	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточки рыбные по-домашнему	90	10,7	6	12,07	131,9	1 633,49
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>26,78</b>	<b>25</b>	<b>113,07</b>	<b>797,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>45,15</b>	<b>43</b>	<b>195,81</b>	<b>1340,1</b>	

(лист 5)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	12,74	10	27,56	256,4	1 454,02
	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,09</b>	<b>16</b>	<b>74,36</b>	<b>510,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3	1,57	37	1 005
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	17,52	14	50,22	356,47	1 149
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,23</b>	<b>24</b>	<b>111,29</b>	<b>738,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>42,32</b>	<b>40</b>	<b>185,65</b>	<b>1249,17</b>	

(лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	190	8,73	10	35,78	257,4	848
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,31</b>	<b>17</b>	<b>82,9</b>	<b>541,2</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	200	1,34	2	8,82	137,3	153
	Печень, тушеная в томатном соусе	90	13,63	9	4,78	152,5	1 076,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,91</b>	<b>25</b>	<b>115,36</b>	<b>815</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 260</b>	<b>43,22</b>	<b>42</b>	<b>198,26</b>	<b>1356,2</b>		

(лист 7)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	100	10,81	5	11,63	109	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	3,34	6	38,49	241,1	516
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	6	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,24</b>	<b>18</b>	<b>79,92</b>	<b>580,7</b>	
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	1 021,05
	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	150	5,4	7	35,32	223	1 001
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	10,61	7	8,29	133,2	437,18
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26,15</b>	<b>27</b>	<b>114,92</b>	<b>809,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 260</b>	<b>45,39</b>	<b>45</b>	<b>194,84</b>	<b>1390</b>		

(лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники	140	14,8	15	29,35	310,9	1 066,01
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,11</b>	<b>18</b>	<b>77,32</b>	<b>541,6</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	5	9,46	89,3	14 519,01
	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	8,01	118,9	1 030,06

Каша гречневая рассыпчатая	150	2,86	6	30,49	195,1	998
Чикенбол с молочным соусом	100	15,2	8	10,07	190,1	1 633,99
Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>26,75</b>	<b>26</b>	<b>101,68</b>	<b>814,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 310</b>	<b>44,86</b>	<b>44</b>	<b>179</b>	<b>1356</b>	

(лист 9)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	8	27,11	187,9	852
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Сыр (порциями)	20	3,38	4		72,6	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Печенье детское (конд изд)	56	3,2	3	24,31	154,9	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>17,67</b>	<b>17</b>	<b>82,84</b>	<b>582,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп из разных овощей	200	1,58	3	8,52	96,5	1 181
	Пельмени отварные с маслом	150	13,47	13	31,8	251,2	1 454,01
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,13</b>	<b>24</b>	<b>104,46</b>	<b>714,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 206</b>	<b>40,8</b>	<b>41</b>	<b>187,3</b>	<b>1296,8</b>	

(лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, об Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	**Котлета куриная	100	12,23	11	0,2	158,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,93	7	45,28	283,7	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>19</b>	<b>76,9</b>	<b>584,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	7	4,44	58,2	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,04
	Плов с мясом птицы	200	14,48	13	44,84	356,3	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,08</b>	<b>26</b>	<b>116,31</b>	<b>821,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>44,49</b>	<b>45</b>	<b>193,21</b>	<b>1405,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>12 586</b>	<b>442,74</b>	<b>427</b>	<b>1898,84</b>	<b>13376,37</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 258,6</b>	<b>44,274</b>	<b>42,7</b>	<b>189,88</b>	<b>1337,64</b>	

Составил


 Копецкая Юлия

Утвердил

