

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.

«20» марта 2026 г.

СОГЛАСОВАНО :
Директор «Гимназия №3»
Головина И.М.



г.

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)
Обед

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Первая неделя

Понедельник

Обед	1.	149/2021	Овощная поджаренка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
	2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56
	3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
	4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
	5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
			Итого за обед:	815	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторник

Обед:	1.	9/2021	Овощная поджаренка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
	2.	100/2021	Рассольник-Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
	3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12
	4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
	5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
			Итого за обед:	855	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энцел-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы		Н1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
1	2	3	4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Среда

Обед:																	
1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78		
2.	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94		
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11		
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого:	785	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энцел-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg	Fe
1	2	3	4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Обед:																	
1.	42/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42		
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88		
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69		
4.	25/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	815	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,56	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры		Углевод.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питицца

Обед:		№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1.	2.				Белки	Жиры		Углевод.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1.	47/2021		Овощная полтаряровка (Вилнетрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	139/2021		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	ТУ 031		Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4.	213/2021		Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021		Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.			Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.			Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:				790	30,1	29,33	104,43	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцелг-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторая неделя

Понедельник

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцелг-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1.	9/2021	Овощная подгарировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35				
2.	12/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81				
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94				
4.	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05				
5.	4/4/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
Итого за обед:			785	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57				

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцелг-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторник

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцелг-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1.	4/7/2021	Овощная подгарировка (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79				
2.	10/4/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,5				
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96				
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57				
5.	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5				
Итого за обед:			860	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79				

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:

1.	14/9/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	14/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с трюфлями	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54
3.	1У 584	Терфель рыбные из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:			825	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

обед

1.	54/2021	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:			810	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63

№ п/п	№ решения по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Пастушица

обед																
№	Дата	Описание подзаголовок (Салат картофельный с квашеной капустой)	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	4/1/2021	Овощная подзаголовок (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42	
2.	9/5/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88	
3.	16/7/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83	
4.	2/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
5.	4/5/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1	

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2 день	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85			
3 день	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34			
4 день	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26			
5 день	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21			
6 день	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71			
7 день	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57			
8 день	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79			
9 день	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89			
10 день	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63			
Итого	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1			
Среднедневное	271,65	250	1056,53	7637,32	9,37	124,34	525,07	38,09	1624,54	3993,93	1174,25	57,35			
норма 30	27,17	25,00	105,65	763,73	0,94	12,43	52,51	3,81	162,45	399,39	117,43	5,74			
Выполнение %	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	210	3	330	330	75	3,6			
	117,60	105,49	105,13	108,33	260,28	69,08	25,00	126,97	49,23	121,03	156,57	159,31			

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изданий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских сандоромительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.