



Утверждено

Организатор питания ИП Антоненко А.А.

" " "

2026 г.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся
на учебный период 2026 г.
(льготное)**

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая
			б	ж	у	
-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
АВТРАК						
60 СРШП 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	6,00	25,47	183,00
85 СРШП 2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
7 СРШП 2004	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
6 СРШП 2004	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
ежнولوجическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
ежнولوجическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		570	17,31	18,79	79,55	651,00
ОБЕД						
8 СРШП 2004	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,40	3,76	16,64	117,60
68 СРШП 2004	Плов с мясом	210	23,20	19,00	35,99	407,59
04 СРШП 2004	Икра кабачковая	30	0,55	2,65	2,30	35,50
ежнولوجическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
49 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		670	30,87	25,67	97,21	744,49
Итого за день		1240	48,18	44,46	176,76	1395,49
ВТОРНИК						
АВТРАК						
42 СРШП 2004	Омлет запеченный с картофелем	150	12,70	18,00	3,30	226,00
2 СРШП под	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00

84 СРШП 200	Чай с молоком	200	1,60	1,60	1,60	17,30	87,00
ехнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25		14,58	70,80
ехнологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40		9,80	47,00
Итого за прием пищи		540	18,68	20,37		48,88	453,80
ОБЕД							
6 СРШП 200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14		10,99	88,00
29 СРШП 200	Рыба, тушенная с овощами	80	10,96	5,94		5,02	117,60
20 СРШП 200	Пюре картофельное	130	2,60	4,94		20,54	136,93
ехнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25		14,58	70,80
42 СРШП 200	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20		22,30	92,00
Итого за прием пищи		640	17,65	15,46		73,44	505,33
Итого за день		1180	36,33	35,82		122,32	959,13
СРЕДА							
АВТРАК							
62 СРШП 200	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40		27,60	367,00
32 СРШП 200	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47		27,23	163,00
01 СРШП 200	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05		0,85	117,50
ехнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25		14,58	70,80
86 СРШП 200	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00		7,56	32,00
Итого за прием пищи		532	33,06	18,17		77,82	750,30
ОБЕД							
13 СРШП 200	Суп картофельный с клецками	200	1,45	4,16		13,20	97,60
31 СРШП 200	Гуляш из курицы с соусом	80	14,99	10,39		6,41	212,59
03 СРШП 200	Рис отварной	130	6,76	5,89		33,54	169,00
01 СРШП 200	Соленья в ассортименте	60	1,10	0,06		1,20	11,00
ехнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25		14,58	70,80
50 СРШП 200	Кисель	200	0,12	0,10		24,70	100,00
Итого за прием пищи		700	25,25	16,69		80,43	563,39
Итого за день		1232	58,31	34,85		158,25	1313,69
ЧЕТВЕРГ							
АВТРАК							
24м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150/10	18,40	14,56		30,71	337,06
	Молоко сгущенное с сахаром	10	1,50	40,00		11,40	99,99
93 СРШП 200	Какао с молоком	200	3,00	2,50		24,78	145,00
ехнологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40		9,80	47,00

технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		500	25,58	57,70	91,27	699,85

ОБЕД

8 СРШП 2004	Рассольник ленинградский	200	1,84	3,60	14,56	98,40
82 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,76	5,85	33,54	169,00
50 СРШП 2004	Котлеты мясные	80	15,04	18,40	2,40	230,67
5 СРШП 2004	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,00	7,40	78,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
42 СРШП 2004	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
Итого за прием пищи		700	25,08	29,70	80,22	640,47
Итого за день		1200	50,66	87,40	171,49	1340,32

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

75 СРШП 2004	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	6,53	6,00	25,05	180,00
85 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
7 СРШП 2004	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
6 СРШП 2004	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		570	13,53	17,59	79,13	621,00

ОБЕД

51 СРШП 2004	Суп картофельный	200	2,32	2,00	16,80	229,60
03 СРШП 2004	Рагу из курицы	200	11,33	4,45	11,33	182,73
04 СРШП 2004	Икра кабачковая	30	0,55	2,65	2,30	35,50
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
49 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		660	16,92	9,36	72,71	631,63
Итого за день		1230	30,45	26,95	151,84	1252,63

Суббота

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

08 СРШП 2004	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	180	3,87	7,92	34,38	144,00
07 СРШП 2004	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
06 СРШП 2004	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80

технологическ	"Мини-маффины" с начинкой изделие	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
85 СРШП 200	хлебобулочное сдобное	200	3,60	1,20	16,67	91,00
Итого за прием пищи		470	16,10	24,40	80,50	557,80
ОБЕД						
8 СРШП 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,40	3,76	16,64	117,60
50 СРШП 200	Котлеты мясные	80	15,04	18,40	2,40	230,67
32 СРШП 200	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,92	3,01	23,60	141,27
01 СРШП 200	Соленья в ассортименте	60	1,10	0,06	1,20	11,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
42 СРШП 200	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
Итого за прием пищи		700	23,54	21,91	64,08	545,74
Итого за день		1170	39,64	46,31	144,58	1103,54
ВТОРНИК						
АВТРАК						
38 СРШП под	Залежанка морковная с творогом с сметаной	150/30	22,50	19,89	20,59	357,75
85 СРШП 200	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
6 СРШП 2004	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
технологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		550	25,45	28,79	61,72	711,55
ОБЕД						
2 СРШП 2004	Щи из капусты свежей с картофелем	200	1,44	3,52	7,84	68,80
97 СРШП 200	Плов из птицы	200	9,53	8,12	23,17	204,54
4-13з СРШП	Салат из свеклы отварной	30	0,75	2,20	4,50	41,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
49 СРШП 200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		660	14,44	14,11	77,79	498,14
Итого за день		1210	39,89	42,90	139,51	1209,69
СРЕДА						
АВТРАК						
01 СРШП 200	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50
62 СРШП 200	Оладьи из пшеницы	90	15,10	14,20	5,96	213,00
20 СРШП 200	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
93 СРШП 200	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00

технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		620	26,88	23,75	59,97	685,30
ОБЕД						
103 СРШП 200	Суп картофельный с рисом	200	1,84	2,96	14,48	92,00
234 СРШП 200	Жаркое по-домашнему	200	20,19	16,76	22,67	321,90
45 СРШП 200	Салат из квашеной капусты	30	0,40	2,50	3,70	39,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
342 СРШП 200	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
Итого за прием пищи		660	24,91	22,67	77,73	615,70
Итого за день		1280	51,79	46,41	137,70	1301,00
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРГ						
01 СРШП 200	Огурцы соленые	60	0,80	0,05	0,85	117,50
250 СРШП 200	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,50	7,20	108,00
282 СРШП 200	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,40	9,00	51,60	260,00
285 СРШП 200	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		580	20,63	22,80	90,90	620,30
ОБЕД						
09 СРШП 200	Суп картофельный с вермишелью	200	13,40	7,80	0,40	249,00
259 СРШП 200	Куры тушеные в соусе	90	11,69	6,79	0,35	218,00
02 СРШП 200	Каша пшеничная	130	6,76	5,89	33,54	169,00
4-13з СРШП	Салат из свеклы отварной	30	0,75	2,20	4,50	41,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
49 СРШП 200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		680	21,92	15,15	80,67	611,80
Итого за день		1260	42,55	37,95	171,57	1232,10
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
37 СРШП 200	Гуляш из говядины	60/30	9,63	9,43	10,29	253,57
32 СРШП 200	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
01 СРШП 200	Огурцы соленые	60	0,80	0,05	0,85	117,50
86 СРШП 200	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		532	18,69	13,19	60,51	636,87

ОБЕД

102 СРШП 200	Суп - лапша домашняя	200	2,50	2,92	18,26	123,00
250 СРШП 200	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,50	7,20	108,00
309 СРШП 200	Капуста тушеная	130	1,43	1,96	4,97	54,60
342 СРШП 200	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
технологическ	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
Итого за прием пищи		650	13,34	18,82	67,31	448,40
Итого за день		1182	32,03	32,02	127,82	1085,27
Итого за 10 ДНЕЙ			429,83	435,07	1501,8	12192,86

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. скурихина, В.А. Тутельян, 2008г. Москва