

СОГЛАСОВАНО

Директор

Сигн. Н. Г. Гончаровская

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Питсервис»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ (ВОЗРАСТ с 12 лет и старше)

ОРГАНИЗАЦИЯХ (ВОЗРАСТ с 12 лет и старше)

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ПОСОБИЕ. - М.:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 2022., ЕДИНЫЙ
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
г. ПЕРМЬ 2021)

| № рец сб.год | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно- сть |
|-----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| | Понедельник, 1 неделя | Г | Г | Г | Г | Ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,7 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,75 | 14,1 | 42,9 | 341,1 |
| Пром. | Фрукт (мандинг) ** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 21,7 | 105,75 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,75 |
| | Итого за завтрак | 640 | 22,15 | 21,45 | 89,2 | 648,1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,0 | 62,6 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 250 | 2,4 | 6,4 | 14,0 | 123,1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 6,2 | 23,8 | 167,3 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 110 | 15,1 | 12,1 | 7,5 | 210,3 |
| 54-3х | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 |
| Пром. | Хлеб особый | 40 | 3,1 | 0,5 | 18,6 | 84,8 |
| | Итого за обед | 940 | 30,6 | 31,2 | 115,4 | 870,4 |
| | Итого за завтрак и обед | 1580 | 52,75 | 52,65 | 204,6 | 1518,5 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-25з | Икра баклажанная | 100 | 1,7 | 5,5 | 6,3 | 80,5 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 21,7 | 105,75 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1,0 | 12,75 | 77,7 |
| | Итого за завтрак | 575 | 22,15 | 18,95 | 90,15 | 626,85 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,0 | 10,2 | 7,2 | 123,7 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,0 | 6,15 | 6,6 | 90,1 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4,4 | 5,8 | 43,8 | 244,2 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская | 120 | 15,5 | 4,8 | 7,3 | 134,6 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------|
| | (минтай) | | | | | |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17,0 | 103,6 |
| | Итого за обед | 950 | 31,5 | 28,85 | 130,7 | 918,2 |
| | Итого за завтрак и обед | 1525 | 53,65 | 47,8 | 220,85 | 1545,05 |
| № рец сб.год | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
| | Среда, 1 неделя | г | г | г | г | Ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 100 | 2,0 | 0,3 | 10,2 | 52,2 |
| 54-3о | Омлет с морковью | 200 | 11,8 | 19,6 | 6,9 | 268,0 |
| Пром. | Фрукт(банан)** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |
| Пром. | Хлеб особый | 40 | 3,4 | 1,3 | 17,5 | 103,6 |
| | Итого за завтрак | 670 | 21,3 | 22,0 | 76,8 | 618,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,0 | 62,7 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 2,7 | 22,65 | 127,5 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,3 | 6,3 | 36,5 | 224,6 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 120 | 11,4 | 13,3 | 2,6 | 175,7 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 3,0 | 1,2 | 14,9 | 90,65 |
| | Итого за обед | 945 | 29,55 | 29,4 | 124,35 | 889,05 |
| | Итого за завтрак и обед | 1615 | 50,85 | 51,4 | 201,15 | 1507,25 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99,15 |
| 282 | Запеканка рисовая с творогом, сметаной | 200 | 12,15 | 9,6 | 45,75 | 318,9 |
| Пром. | Фрукт(яблоко) ** | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|
| | Итого за завтрак | 575 | 19,2 | 23,0 | 92,2 | 661,75 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 5,3 | 6,0 | 29,9 | 164,0 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,5 | 5,9 | 39,3 | 236,1 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 110 | 14,0 | 14,3 | 7,9 | 226,2 |
| 54-5хн | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,75 |
| | Итого за обед | 895 | 31,2 | 27,6 | 114,9 | 818,25 |
| | Итого за завтрак и обед | 1470 | 50,4 | 50,6 | 207,1 | 1480,0 |
| № рец сб.год | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно- сть |
| | Пятница, 1 неделя | г | г | г | г | Ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 100 | 1,5 | 0,2 | 25,5 | 94,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 100 | 13,7 | 11,8 | 8,3 | 195,2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,5 | 70,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,6 | 8,5 | 51,8 |
| | Итого за завтрак | 600 | 22,3 | 20,3 | 76,9 | 572,4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 100 | 1,5 | 0,25 | 8,9 | 42,0 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 2,4 | 6,3 | 12,9 | 117,75 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 6,2 | 23,8 | 167,3 |
| 325 | Азу | 110 | 14,6 | 14,0 | 4,4 | 202,4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17,0 | 103,6 |
| | Итого за обед | 940 | 30,9 | 28,65 | 115,8 | 855,05 |
| | Итого за завтрак и обед | 1540 | 53,2 | 48,95 | 192,7 | 1427,45 |
| № рец сб.год | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно- сть |
| | Понедельник, 2 неделя | г | г | г | г | Ккал |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 25 | 5,8 | 7,3 | 0 | 89,7 |
| 54-16к | Каша «Дружба» | 250 | 6,3 | 7,3 | 30,1 | 211,1 |
| Пром. | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 2,1 | 0,8 | 10,6 | 64,75 |
| Итого за завтрак | | 640 | 21,6 | 19,1 | 81,1 | 592,55 |
| Обед | | | | | | |
| 21 | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 6,0 | 11,2 | 104,0 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,4 | 6,4 | 16,5 | 133,3 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 180 | 5,4 | 6,7 | 31,9 | 208,4 |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 100 | 13,7 | 11,0 | 6,8 | 191,2 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 55 | 4,3 | 0,55 | 26,6 | 129,25 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1,0 | 12,75 | 77,7 |
| Итого за обед | | 915 | 30,05 | 31,85 | 125,25 | 925,15 |
| Итого за завтрак и обед | | 1565 | 51,65 | 50,95 | 206,35 | 1517,7 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99,15 |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 210 | 11,1 | 9,5 | 40,0 | 290,8 |
| 54-4гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 21,7 | 105,75 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1,0 | 12,75 | 77,7 |
| Итого за завтрак | | 600 | 18,4 | 21,95 | 83,6 | 614,4 |
| Обед | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76,0 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 2,4 | 6,3 | 12,9 | 117,75 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,0 | 7,6 | 43,2 | 280,4 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 110 | 10,5 | 12,2 | 2,5 | 161,1 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 14,1 | 56,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| Пром. | Хлеб особый | 40 | 3,1 | 0,5 | 18,6 | 84,8 |
| Итого за обед | | 930 | 31,35 | 31,6 | 123,15 | 894,35 |
| Итого за завтрак и обед | | 1530 | 49,75 | 53,55 | 206,75 | 1508,75 |

| № рец сб.год | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно- сть |
|-----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| | Среда, 2 неделя | г | г | г | г | Ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,8 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,75 | 14,1 | 42,9 | 341,1 |
| Пром. | Фрукт (груша)** | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42,3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,6 | 0,45 | 21,7 | 105,75 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1,0 | 12,75 | 77,7 |
| | Итого за завтрак | 640 | 21,1 | 20,25 | 93,55 | 648,55 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,0 | 62,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,1 | 5,3 | 12,1 | 112,75 |
| 354 | Запеканка картофельная с печенью, сметаной | 290 | 20,9 | 16,1 | 39,4 | 363,5 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,4 | 75,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| Пром. | Хлеб особый | 40 | 3,1 | 0,5 | 18,6 | 84,8 |
| | Итого за обед | 930 | 31,45 | 27,7 | 115,65 | 817,05 |
| | Итого за завтрак и обед | 1570 | 52,55 | 47,95 | 209,2 | 1465,6 |
| | Четверг ,2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-3о | Омлет с морковью | 200 | 11,8 | 19,6 | 6,9 | 268,0 |
| Пром. | Фрукт(банан)** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1,0 | 12,75 | 77,7 |
| | Итого за завтрак | 620 | 22,2 | 22,8 | 77,6 | 631,0 |
| | Обед | | | | | |
| 54-25з | Икра баклажанная | 100 | 1,7 | 5,5 | 7,8 | 80,5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 2,7 | 22,65 | 127,5 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 180 | 3,4 | 8,9 | 16,3 | 160,1 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 110 | 12,65 | 13,1 | 12,0 | 214,6 |
| 54-5хн | Компот из яблок и вишни | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 |

| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,7 | 0,6 | 29,0 | 141,0 |
|-----------------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|------------------|
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17,0 | 103,6 |
| | Итого за обед | 940 | 29,2 | 32,2 | 114,95 | 869,8 |
| | Итого за завтрак и обед | 1560 | 51,4 | 55,0 | 192,55 | 1500,8 |
| № рец сб.год | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийно сть |
| | Пятница, 2 неделя | г | г | г | г | Ккал |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 |
| 282 | Запеканка рисовая с творогом, сметаной | 200 | 12,15 | 9,6 | 45,75 | 318,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)** | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 2,9 | 11,3 | 86,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 94,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 |
| | Итого за завтрак | 570 | 21,75 | 21,0 | 92,45 | 654,8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 100 | 1,3 | 3,3 | 6,8 | 62,7 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 5,3 | 5,0 | 19,9 | 146,0 |
| 54-1г | Макароны отварные | 180 | 6,5 | 5,9 | 39,3 | 236,1 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 110 | 10,5 | 12,2 | 2,5 | 161,0 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,3 | 17,0 | 103,6 |
| | Итого за обед | 930 | 31,45 | 28,4 | 129,15 | 908,2 |
| | Итого за завтрак и обед | 1500 | 53,2 | 49,4 | 221,6 | 1563,0 |
| | Средние показатели за завтраки и обеды | 1546 | 51,9 | 50,8 | 206,3 | 1503,4 |