



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ Лицей № 13



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО «Питсервис»  
/В. П. Виноградов/

## МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

## ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## 5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

## 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.)

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,33	5,86	0	58,3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,2	9,2	44	257,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	76
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	8,4	51,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18,73</b>	<b>18,92</b>	<b>93,27</b>	<b>578,84</b>
	<b>Обед</b>					
54-16,3	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,83	6,83	111,83
54-4с	Рассольник домашний	250	5,75	7,13	14,5	132,63
54-3м	Голубцы ленивые	300	25,2	22,8	28,2	385,2
54-3х	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб особый	30	2	0,4	10	71,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>38,05</b>	<b>39,86</b>	<b>108,43</b>	<b>904,81</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1435</b>	<b>56,78</b>	<b>58,78</b>	<b>192,7</b>	<b>1483,65</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,66	34,16
54-11г	Картофельное пюре	150	4,5	5,3	19,8	129,3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	11,1	5,8	4,4	134,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	90,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,9</b>	<b>15,46</b>	<b>75,86</b>	<b>536,46</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови с яблоками*	100	0,83	10,16	7,16	157,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,62	7,13	12,63	138

54-6г	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,67	244,19
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	129,6	4,92	7,32	134,76
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	6	0,83	49,16	201
	<b>Итого за обеда</b>	<b>980</b>	<b>23,4</b>	<b>23,8</b>	<b>96,5</b>	<b>940,55</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1600</b>	<b>49,3</b>	<b>39,26</b>	<b>172,36</b>	<b>1477,01</b>
	* С 01.03 – замняется на блюдо «Икра морковная 54-12з»					

№ рец сб.год	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Среда, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-4о	Омлет с сыром	200	17,23	30,4	4	381,2
Пром.	Фрукт(яблоко)***	100	0,42	0,42	9,8	34,42
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	40,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,35</b>	<b>32,62</b>	<b>52,9</b>	<b>604,72</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке(перец болгарский)***	100	1,33	0,16	3,65	25,66
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,25	3,5	23,13	149,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	3,4	5,3	30,5	157,1
54-31м	Оладьи из печени по - кунцевски	120	14,85	13,65	18,75	245,18
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	56,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,3	68,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>32,06</b>	<b>23,74</b>	<b>134,43</b>	<b>806,14</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1520</b>	<b>55,41</b>	<b>56,36</b>	<b>187,33</b>	<b>1410,86</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	20,6	14,27	28,8	361,73

Пром.	Джем фруктовый(абрикос)***	10	0,1	0	7,2	26
Пром.	Фрукт(мандарин) **	100	0,86	0,2	7,57	30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,86</b>	<b>15,17</b>	<b>80,47</b>	<b>592,73</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	100	1,17	0,16	3,83	21,33
54-8с	Суп гороховый	250	5,88	5,75	20,37	166,37
54-9м	Жаркое по - домашнему	300	12,8	27,02	27,8	384,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>25,95</b>	<b>33,83</b>	<b>111,3</b>	<b>825,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1520</b>	<b>51,81</b>	<b>49</b>	<b>191,77</b>	<b>1418,13</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийно сть</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>Ккал</b>
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	143,7
54-14р	Котлета рыбная любительская	100	10,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	76
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,74</b>	<b>15,46</b>	<b>78,88</b>	<b>525</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,7	42
54-1с	Щи из св капусты со сметаной	250	4,63	7	7,13	115,25
54-1г	Макаронны отварные	180	5,16	5,88	39,3	212,3
54-2м	Гуляш из говядины	120	12	19,8	4,65	254,55
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>29,19</b>	<b>33,92</b>	<b>107,68</b>	<b>831,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1495</b>	<b>53,93</b>	<b>49,38</b>	<b>186,56</b>	<b>1356,4</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	8,74	12,95	39,44	313,72
Пром.	Фрукт(яблоко)**	100	0,42	0,42	9,8	44,42
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>14,66</b>	<b>14,27</b>	<b>93,74</b>	<b>550,34</b>
	<b>Обед</b>					
54-10 з	Салат из капусты с овощами	100	2,66	6,83	2,7	83,33
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,62	7,13	12,63	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,45	7,56	43,1	244,44
54-21м	Курица отварная	120	16,96	2,86	1,35	173,7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	45,8
54-32хн	Компот из св яблок	200	0,2	0,1	9,9	31,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>38,39</b>	<b>30,28</b>	<b>111,18</b>	<b>888,67</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1585</b>	<b>53,05</b>	<b>44,55</b>	<b>204,92</b>	<b>1439,01</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>Ккал</b>
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	9,13	12,62	47	318,63
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-24гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	80,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,79</b>	<b>17,02</b>	<b>97,57</b>	<b>577,23</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной	100	1,7	10,2	9,7	135,8

	капусты с морковью*					
54-3с	Расольник Ленинградский	250	4,75	7,3	17,2	156,88
54-12м	Плов из курицей	300	16,84	9,58	45,9	380,93
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>29,89</b>	<b>28,08</b>	<b>127,7</b>	<b>912,31</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1560</b>	<b>48,68</b>	<b>45,1</b>	<b>225,14</b>	<b>1489,54</b>
	*с1.03-заменяется кукуруза сахарная 54-21з					
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Овощи в нарезке(перец болгарский)***	100	1,33	0,16	3,65	25,66
54-1г	Макаронны отварные	150	4,3	4,9	32,8	176,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	11,1	5,8	4,4	134,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>21,37</b>	<b>11,72</b>	<b>79,63</b>	<b>521,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-16,3	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,83	6,83	111,83
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	3,88	7,3	23,5	169,5
54-10г	Картофель отварной с молоком	180	5,4	6,6	31,8	172,1
54-14р	Котлета рыбная любительская	120	12,96	4,92	7,32	134,76
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб особый	30	2	0,4	10	71,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>30,44</b>	<b>30,75</b>	<b>118,15</b>	<b>896,69</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1590</b>	<b>51,81</b>	<b>42,41</b>	<b>196,1</b>	<b>1418,19</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийн осьть</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>Ккал</b>

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,33	5,86	0	58,3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,2	9,2	44	257,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	76
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	8,4	51,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18,73</b>	<b>18,92</b>	<b>93,27</b>	<b>578,84</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,33	3,33	6,83	97,66
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,62	7,13	12,63	138
54-3м	Голубцы ленивые	300	25,2	22,8	28,2	385,2
54-32хн	Компот из св яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб особый	50	3,3	0,7	16,6	118,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>38,25</b>	<b>34,56</b>	<b>103,66</b>	<b>901,66</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1555</b>	<b>56,98</b>	<b>53,48</b>	<b>196,93</b>	<b>1480,5</b>
	<b>Четверг ,2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,12
54-1о	Омлет натуральный	200	15,25	24,26	4,22	273,71
Пром.	Фрукт(банан)**	100	2,3	0	33,6	113,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,75</b>	<b>25,06</b>	<b>76,52</b>	<b>573,23</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,16	8,7	42
54-8с	Суп фасолевый	250	5,88	5,75	20,37	166,37
54-10г	Картофель отварной с молоком	180	5,4	6,6	31,8	172,1
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	16,5	19,12	8,02	278
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	71,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>32,63</b>	<b>29,49</b>	<b>126,4</b>	<b>901,57</b>

	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1540</b>	<b>55,38</b>	<b>54,55</b>	<b>202,92</b>	<b>1474,8</b>
<b>№ рец сб.год</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийн ость</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	20,6	14,27	28,8	361,73
Пром.	Джем фруктовый (абрикот)****	10	0,1	0	7,2	19
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,86	0,2	7,57	30
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	40,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,26</b>	<b>16,27</b>	<b>82,67</b>	<b>599,83</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)***	100	1,17	0,16	3,83	21,33
54-20с	Суп картофельный с рыбой	250	5,5	3,25	28,25	131,75
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	4,44	7,5	33,12	204,84
54-4 м	Котлета из говядины	120	12,15	19,5	18,46	269,1
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,33	0,7	16,7	85,33
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,49</b>	<b>31,71</b>	<b>138,26</b>	<b>868,25</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1520</b>	<b>57,75</b>	<b>47,98</b>	<b>220,93</b>	<b>1468,08</b>
	<b>Суббота ,2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Овощи в нарезке(перец болгарский)***	100	1,33	0,16	3,65	25,66
54/15 м	Плов из булгура с курицей	220	21,67	16,46	42,57	343,53
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	10,08	51,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>27,64</b>	<b>17,48</b>	<b>85</b>	<b>553,99</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке(огурец	100	1,33	0,16	4,83	25,66



	свежий)***					
54-1с	Щи из св капусты со сметаной	250	4,63	7	7,13	115,25
54-9г	Рагу из овощей ***	180	3,12	5,76	16,4	124
54-2м	Гуляш из говядины	120	12	19,8	4,65	254,55
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,9	4,9	2	55,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	3,99	0,79	19,99	102,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	120,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>990</b>	<b>29,77</b>	<b>39,01</b>	<b>94,6</b>	<b>840,66</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1585</b>	<b>57,41</b>	<b>56,49</b>	<b>179,6</b>	<b>1394,65</b>
	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1542,08</b>	<b>54,02</b>	<b>50,7</b>	<b>196,44</b>	<b>1442,57</b>