



**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., ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ г. ПЕРМЬ 2021)

№ 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	4,7	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,1	42,9	341,1
Пром.	Фрукт (мандарин)**	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,15</b>	<b>21,45</b>	<b>89,2</b>	<b>648,1</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,6</b>	<b>31,2</b>	<b>115,4</b>	<b>870,4</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1580</b>	<b>52,75</b>	<b>52,65</b>	<b>204,6</b>	<b>1518,5</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>22,15</b>	<b>18,95</b>	<b>90,15</b>	<b>626,85</b>
	<b>Обед</b>					
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 (минтай)	120	15,5	4,8	7,3	134,6

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
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>28,85</b>	<b>130,7</b>	<b>918,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1525</b>	<b>53,65</b>	<b>47,8</b>	<b>220,85</b>	<b>1545,05</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>Среда, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>21,3</b>	<b>22,0</b>	<b>76,8</b>	<b>618,2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>29,55</b>	<b>29,4</b>	<b>124,35</b>	<b>889,05</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1615</b>	<b>50,85</b>	<b>51,4</b>	<b>201,15</b>	<b>1507,25</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>23,0</b>	<b>92,2</b>	<b>661,75</b>

	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>895</b>	<b>31,2</b>	<b>27,6</b>	<b>114,9</b>	<b>818,25</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1470</b>	<b>50,4</b>	<b>50,6</b>	<b>207,1</b>	<b>1480,0</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>Пятница, 1 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>76,9</b>	<b>572,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,25	8,9	42,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>30,9</b>	<b>28,65</b>	<b>115,8</b>	<b>855,05</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1540</b>	<b>53,2</b>	<b>48,95</b>	<b>192,7</b>	<b>1427,45</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,3	7,3	41,3	259,9

Пром.	Фрукт(груша)	100	0,2	0,3	9,5	42,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,7	105,75
Пром.	Хлеб особый	20	1,7	0,85	8,5	51,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>22,1</b>	<b>18,4</b>	<b>93,6</b>	<b>631,85</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидором и огурцами	100	2,2	11,0	3,7	122,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	5,3	12,1	112,75
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью	110	13,6	4,6	5,5	128,9
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 ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>29,2</b>	<b>28,3</b>	<b>120,4</b>	<b>879,15</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1555</b>	<b>51,3</b>	<b>46,7</b>	<b>214,0</b>	<b>1511,0</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>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,6</b>	<b>19,1</b>	<b>81,1</b>	<b>592,55</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>915</b>	<b>30,05</b>	<b>31,85</b>	<b>125,25</b>	<b>925,15</b>

	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1565</b>	<b>51,65</b>	<b>50,95</b>	<b>206,35</b>	<b>1517,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,4</b>	<b>21,95</b>	<b>83,6</b>	<b>614,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>31,35</b>	<b>31,6</b>	<b>123,15</b>	<b>894,35</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1530</b>	<b>49,75</b>	<b>53,55</b>	<b>206,75</b>	<b>1508,75</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>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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,1</b>	<b>20,25</b>	<b>93,55</b>	<b>648,55</b>
	<b>Обед</b>					
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	290	20,9	16,1	39,4	363,5

	печенью, сметаной					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>31,45</b>	<b>27,7</b>	<b>115,65</b>	<b>817,05</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1570</b>	<b>52,55</b>	<b>47,95</b>	<b>209,2</b>	<b>1465,6</b>
	<b>Четверг ,2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22,2</b>	<b>22,8</b>	<b>77,6</b>	<b>631,0</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>29,2</b>	<b>32,2</b>	<b>114,95</b>	<b>869,8</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1560</b>	<b>51,4</b>	<b>55,0</b>	<b>192,55</b>	<b>1500,8</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>Пятница, 2 неделя</b>	г	г	г	г	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
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

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21,75</b>	<b>21,0</b>	<b>92,45</b>	<b>654,8</b>
	<b>Обед</b>					
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	Макаронны 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>31,45</b>	<b>28,4</b>	<b>129,15</b>	<b>908,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1500</b>	<b>53,2</b>	<b>49,4</b>	<b>221,6</b>	<b>1563,0</b>
	<b>Суббота ,2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,5	7,4	78,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	11,5	11,9	10,9	195,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22,15</b>	<b>23,0</b>	<b>76,65</b>	<b>611,0</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,3	110,4
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-4р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	110	13,6	4,4	5,9	120,8
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
	<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>31,35</b>	<b>27,75</b>	<b>127,7</b>	<b>898,2</b>
	<b>Итого за завтрак и обед</b>	<b>1560</b>	<b>53,5</b>	<b>50,75</b>	<b>204,35</b>	<b>1509,2</b>
	<b>Средние показатели за завтраки и обеды</b>	<b>1548</b>	<b>52,0</b>	<b>50,5</b>	<b>206,8</b>	<b>1504,5</b>

