

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



(подпись)

Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № _____

(фамилия, имя, отчество)

(подпись)

М.П.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл с родительской доплатой и со льготной категорией
«дети участников специальной военной операции» (ДУСВО) в
общеобразовательных учреждениях
на период 2026-2027 учебного года**

Дата подписания « 28 » августа 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	25/12/25	7,98	9,84	13,88	177,93	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/8	5,22	8,78	27,64	210,40	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за завтрак		470	13,28	18,64	56,51	448,33	
Завтрак (2-й вариант) (для раздаточной столовой)	Бутерброд с сыром	23/6/27	7,54	11,95	14,66	198,92	№3-2015г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/8	5,22	8,78	27,64	210,40	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за завтрак (2-й вариант)		464	12,84	20,74	57,30	469,32	
Итого за день		470	13,28	18,64	56,51	448,33	
Итого за день (2-й вариант)		464	12,84	20,74	57,30	469,32	
День 2							
Завтрак	Филе минтая запечённое	40	7,04	2,48	1,52	56,80	ТТК №16
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	43	3,70	0,56	19,44	98,04	ПР
Итого за завтрак		433	14,76	8,70	73,01	429,64	
Итого за день		433	14,76	8,70	73,01	429,64	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	110/23	19,90	17,17	35,15	366,95	№223-2015г.
		120/27	13,77	13,35	49,74	365,79	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за завтрак		333	19,97	17,19	50,15	426,95	
Итого за день		333	19,97	17,19	50,15	426,95	

День 4							
Завтрак	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	125	7,17	5,08	32,20	203,13	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Слана"	26	1,95	4,16	17,16	117,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,32	0,35	12,20	61,56	ПР
Итого за завтрак		458	20,02	32,16	78,88	688,89	
Итого за день		458	20,02	32,16	78,88	688,89	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие (порциями), огурцы	35	0,25	0,04	0,67	3,85	№148-2021г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	24	2,06	0,31	10,85	54,72	ПР
Итого за завтрак		519	14,92	21,41	77,87	562,07	
Завтрак (2-й вариант) (для раздаточной столовой)	Овощи свежие (порциями), огурцы	30	0,21	0,03	0,57	3,30	№148-2021г.
	Котлета из свинины	65	8,76	18,08	9,22	236,60	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПР
Итого за завтрак (2-й вариант)		447	16,26	22,49	73,09	556,46	
Итого за день		519	14,92	21,41	77,87	562,07	
Итого за день (2-й вариант)		447	16,26	22,49	73,09	556,46	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	№45-2015г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Омлет натуральный	53	5,35	5,98	0,96	79,00	№210-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак		398	14,77	20,35	35,85	385,54	
Завтрак (2-й вариант) (для раздаточной столовой)	Яйцо варёное; Колбасные изделия отварные (сосиски)	40/50	10,63	16,55	0,48	193,50	№209-2015г.; №353-2021г.
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
Итого за завтрак (2-й вариант)		425	16,14	20,61	55,76	473,10	
Итого за день		398	14,77	20,35	35,85	385,54	
Итого за день (2-й вариант)		425	16,14	20,61	55,76	473,10	
День 2							
Завтрак	Гречка по-купечески со свиной	40/100	11,76	28,80	16,72	373,60	ТТК №127
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,89	0,29	9,94	50,16	ПР
Итого за завтрак		362	14,20	29,29	51,66	527,76	
Итого за день		362	14,20	29,29	51,66	527,76	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие (порциями), помидоры	30	0,33	0,06	1,14	7,20	№148-2021г.
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,60	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,67	0,40	14,01	70,68	ПР
Итого за завтрак		441	15,91	17,76	62,19	472,20	
Итого за день		441	15,91	17,76	62,19	472,20	
День 4							
Завтрак	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	№699-2004г.
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,38	0,21	7,23	36,48	ПР
Итого за завтрак		386	12,82	25,61	65,40	540,88	
Итого за день		386	12,82	25,61	65,40	540,88	

День 5							
Завтрак	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	25/30	3,63	4,13	21,98	141,00	ТТК №110
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	7,23	42,89	261,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за завтрак		460	9,66	11,37	79,86	462,00	
Итого за день		460	9,66	11,37	79,86	462,00	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	5,55	11,95	0,20	130,50	№353-2021г.
	Макароны отварные с сыром	140/7/8	7,20	8,03	29,85	220,92	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
Итого за завтрак		442	16,01	20,48	61,77	495,78	
Итого за день		442	16,01	20,48	61,77	495,78	
День 2							
Завтрак	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,89	0,29	9,94	50,16	ПП
Итого за завтрак		412	14,26	18,28	65,93	485,10	
Итого за день		412	14,26	18,28	65,93	485,10	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром	110/23	19,90	17,17	35,15	366,95	№223-2015г.
		120/27	13,77	13,35	49,74	365,79	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого за завтрак		333	19,97	17,19	50,15	426,95	
Итого за день		333	19,97	17,19	50,15	426,95	
День 4							
Завтрак	Филе цыплёнка тушёное	40/40	12,48	6,72	2,64	120,96	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,32	0,35	12,20	61,56	ПП
Итого за завтрак		437	22,32	12,37	63,33	453,77	
Итого за день		437	22,32	12,37	63,33	453,77	
День 5							
Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	№312-2015г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,67	0,40	14,01	70,68	ПП
Итого за завтрак		421	13,96	21,46	65,23	512,03	
Итого за день		421	13,96	21,46	65,23	512,03	
Среднее значение за период		420	15,79	19,48	62,52	487,86	
Среднее значение за период (2-й вариант)		417	15,94	19,71	63,58	494,72	

*для исполнения норм Методических рекомендаций к организации общественного питания населения

п.7.2.13 МР 2.3.6.0233-21 в общеобразовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей нового урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки.

Составлено на основании:

- Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.;
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюда.