

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 1-4 кл 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: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета из свинины	70	9,44	19,47	9,93	254,80	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,41	0,36	12,66	63,84	ПР
Итого за обед		678	18,49	29,10	71,09	628,29	
Итого за день		678	18,49	29,10	71,09	628,29	
День 2							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,92	0,44	15,37	77,52	ПР
Итого за обед		674	26,28	16,49	80,13	586,61	
Итого за день		674	26,28	16,49	80,13	586,61	
День 3							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Биточки рыбные "Диетические" из минтая	65	9,97	5,37	11,09	132,60	ТТК №103
	Картофель тушёный по-домашнему	130	2,21	4,55	16,64	116,22	ТТК №13
	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	ПР
Итого за обед		667	15,94	15,15	63,61	462,73	
Итого за день		667	15,94	15,15	63,61	462,73	
День 4							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	50	6,40	11,10	0,75	128,50	№353-2021г.
	Рис с овощами	120	2,96	3,92	28,72	162,12	ТТК №82
	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 обед		651	14,11	20,53	70,46	528,55	
Итого за день		651	14,11	20,53	70,46	528,55	
День 5							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	40/100	9,84	23,60	13,26	306,40	№259-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	51	4,39	0,66	23,05	116,28	ПР
Итого за обед		641	16,71	29,34	74,51	635,68	
Итого за день		641	16,71	29,34	74,51	635,68	

Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка запечённое	40	13,76	3,04	5,28	103,32	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123,00	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПР
Итого за обед		619	25,51	12,01	69,62	500,69	
Итого за день		619	25,51	12,01	69,62	500,69	
День 2							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Котлета "Школьная" из свинины	65	8,58	18,46	10,27	240,50	ТТК №104
	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.
	Хлеб ржано-пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПР
Итого за обед		672	16,05	27,75	66,25	584,41	
Итого за день		672	16,05	27,75	66,25	584,41	
День 3							
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	№96-2015г.
	Плов "Школьный" из филе бедра цыплят	40/100	14,00	14,10	24,50	280,70	ТТК №20
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого за обед		570	18,26	18,58	62,64	494,90	
Итого за день		570	18,26	18,58	62,64	494,90	
День 4							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Мясо тушёное (свинина)	35/35	7,41	19,72	1,79	213,50	№256-2015г.
	или гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
	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.
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	39	3,35	0,51	17,63	88,92	ПР
Итого за обед		689	20,08	30,45	78,84	677,42	
Итого за день		689	20,08	30,45	78,84	677,42	
День 5							
Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	№97-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	50	7,61	11,10	7,66	161,00	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,90	№256-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
Итого за обед		655	16,98	18,56	76,44	551,90	
Итого за день		655	16,98	18,56	76,44	551,90	

Неделя 3							
День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	№88-2015г.
	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331-2015г.
	<i>или котлета из свинины</i>	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,98	0,30	10,40	52,44	ПР
<i>Итого за обед</i>		683	16,60	25,58	83,55	642,29	
<i>Итого за день</i>		683	16,60	25,58	83,55	642,29	
День 2							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	№102-2015г.
	Капуста тушёная по-деревенски (свинина)	35/140	10,08	20,30	10,08	263,20	ТТК №128
	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	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		671	19,31	30,01	67,82	634,05	
<i>Итого за день</i>		671	19,31	30,01	67,82	634,05	
День 3							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111-2015г.
	Котлета "Нежная" (из филе бедра цыплят и свинины)	60	8,40	13,32	8,40	186,72	ТТК №26
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,60	ПР
<i>Итого за обед</i>		650	14,67	22,86	72,35	563,40	
<i>Итого за день</i>		650	14,67	22,86	72,35	563,40	
День 4							
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	№82-2015г.
	Яйцо варёное; Колбасные изделия отварные (сосиски)	10/50	6,82	13,10	0,27	146,25	№209-2015г.; №353-2021г.
	Рис с овощами	130	3,21	4,25	31,11	175,63	ТТК №82
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	38	3,27	0,49	17,18	86,64	ПР
<i>Итого за обед</i>		678	15,17	22,78	74,49	572,27	
<i>Итого за день</i>		678	15,17	22,78	74,49	572,27	
День 5							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	№96-2015г.
	Гуляш из свинины	35/35	7,45	19,73	2,02	216,30	№260-2015г.
	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	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за обед</i>		675	16,99	29,26	68,46	610,95	
<i>Итого за день</i>		675	16,99	29,26	68,46	610,95	
Среднее значение за период		658	18,08	23,23	72,02	578,28	

*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.