



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Специализированная школа с углубленным изучением иностранных языков № 15 г.о. Донецк" ДНР

Будина О.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИП Коваленко Ю.В.

Юлия Коваленко

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
1 - 4 классов во всех образовательных учреждениях на 2025-2026 учебный год

ОБЕД

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал			
				белки		жиры				углеводы	
7 - 11 л	12-18 л	7-11л	12-18л	7-18л	12-18л	7-18л	12-18л	7-11л	12-18л		

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
ПОНЕДЕЛЬНИК										
54-3с (с 29)	Рассольник ленинградский	250	250	2,4	2,4	6,4	6,4	16,5	16,5	133,3
54-27м (с 137)	Капуста тушеная с мясом птицы	200	200	16,8	16,8	8,2	8,2	10,4	10,4	182,9
54-6о (с 88)	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,0	0	0	0	9,5	9,5	40
Итого за день		770	800	29,8	32	19,4	19,7	71,30	84,50	581,20

ВТОРНИК										
24-8с (с 35)	Суп гороховый	250	250	5,3	5,3	5	5	19,9	19,9	146
54-11м (с 123)	Плов из отварной говядины	200	200	15,3	15,3	14,7	14,7	38,6	38,6	348,3
Пром.	Икра овощная/ Овощи (посезонно)	50	50	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2
54-3гн (с 163)	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9
Итого за день		780	810	27,2	29,4	24	24,3	103,3	116,5	735,60

СРЕДА

**86 (с 143)	Суп картофельный с пшеном	250	250	2,67	2,67	2,67	2,8	2,8	17,13	17,13	104,5	104,5	104,5
54-14р (с 109)	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2	112,2
54-22г (с 81)	Булгур отварной	150	150	6,9	6,9	6,9	3,9	3,9	34,7	34,7	201,5	201,5	201,5
54-13з (с 14)	Салат из свеклы отварной/ Овощи (посезонно)	60	60	0,8	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,6	45,6	46
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	51,2	68,3
Пром.	Фрукты свежие	100	100	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	9,8	9,8	44,4	44,4	44,4
54-23гн (с 174)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86	86
Итого за день		940	970	33,29	35,49	17,52	17,82	118,23	131,43	762,61	826,6	826,6	

ЧЕТВЕРГ

54-6с (с 33)	Суп с клецками	250	250	0,6	0,6	0,6	4,1	4,1	14,3	14,3	116,9	116,9	116,9
54-9м (с 121)	Жаркое по-домашнему	200	200	20,1	20,1	20,1	18,7	18,7	17,2	17,2	318	318	318,00
54-3з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	80	0,7	0,93	0,1	0,13	0,13	2,3	3,07	12,8	12,8	17,07
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	0,6	24,5	34,30	117,2	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	0,5	10,1	13,50	51,2	51,2	68,3
54-1хн (с 187)	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	0	0	19,8	19,8	81	81	81
Итого за день		790	840	27,7	30,13	23,7	24,03	88,20	102,17	697,1	765,37	765,37	

ПЯТНИЦА

54-2с (с 28)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	2,1	2,1	2,1	5,3	5,3	12,1	12,1	112,8	112,8	112,8
54-6г (с 94)	Сырники	150	150	29,4	29,4	29,4	8,6	8,6	31	31	319,1	319,1	319,1
Пром.	Сметана	20	20	0,54	0,54	0,54	3	3	0,72	0,72	32	32	32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	0,6	24,5	34,30	117,2	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	0,5	10,1	13,50	51,2	51,2	68,3
54-22гн (с 174)	Кока с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,5	3,3	3,3	3,3	22,3	22,3	133,4	133,4	133,4
Итого за день		700	730	41,34	43,54	21	21,3	100,72	113,92	765,70	829,70	829,70	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

24-8с (с 35)	Суп гороховый	250	250	5,3	5,3	5,3	5	5	19,9	19,9	146	146
* 162 (с 128)	Шницель рыбный натуральный	80	80	12,7	12,7	12,7	9,3	9,3	6,8	6,8	161,6	161,6
54-7г (с 72)	Рис припущенный	150	150	3,5	3,5	3,5	4,8	4,8	35,0	35,0	196,9	196,9
Пром.	Икра овощная/ Овощи (посезонно)	50	50	0,5	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	45	45,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
Пром.	Печенье/ Вафли	20	20	0,56	0,56	0,56	0,68	0,68	15,44	15,44	70,80	70,8
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,0	0	0	0	0	9,5	9,5	40	40
Итого за день		830	860	28,36	30,56	24,08	24,38	124,74	137,94	828,7	892,7	

ВТОРНИК

24-7с (с 34)	Суп картофельный с макаронными изд	250	250	3,15	3,15	3,15	2,7	2,7	22,7	22,7	127,5	127,50
54-4г (с 70)	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	11,07	6,3	8,4	8,4	36	48	233,7	311,6
54-31м (с 140)	Оладьи из печени	80	80	14	14	14	9,2	9,2	12,6	12,6	187,4	187,4
54-3з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	80	0,7	0,93	0,1	0,13	0,13	2,3	3,07	12,8	17,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-34хн (с205)	Компот из яблок и лимона	200	200	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	11,1	11,1	46,7	46,7
Итого за день		820	920	32,25	37,45	19,3	21,73	119,3	145,27	776,5	922,7	

СРЕДА

54-18с (с 45)	Свекольник со сметаной	250	250	2,3	2,3	2,3	5,4	5,4	13,3	13,3	110,3	110,3
54-1г (с 68)	Макароны отварные	150	200	5,4	7,2	4,9	6,5	6,5	32,8	43,7	196,8	262,4
54-2м (с 115)	Гуляш из говядины	80	80	13,5	13,5	13,1	13,1	13,1	3,2	3,2	185,6	185,6
54-3з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	80	0,7	0,93	0,1	0,13	0,13	2,3	3,07	12,8	17,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-1хн (с187)	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	0	0	19,8	19,8	81	81
Итого за день		820	920	28,15	32,38	24,25	26,18	106,03	130,9	754,85	888,75	

ЧЕТВЕРГ

*84 (с 83)	Суп рыбный из консервов	250	11,4	11,4	3	3	21	21	157,5	157,5
54-23м (с 133)	Биточек из курицы	75	14,3	14,3	3,2	3,2	10	10	126,5	126,5
208* (с 153)	Картофель отварной	150	2,86	3,82	4,32	5,76	23,01	30,68	141	188
54-3з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	0,7	0,93	0,1	0,13	2,3	3,07	12,8	17,07
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-34хн (с 205)	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,3	0,2	0,2	11,1	11,1	46,7	46,7
Итого за день		815	35,36	38,75	11,62	13,39	102,01	123,65	652,9	768,17

ПЯТНИЦА

54-2с (с 28)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	2,1	5,3	5,3	12,1	12,1	112,8	112,8
54-6т (с 94)	Сырники	150	29,4	29,4	8,6	8,6	31	31	319,1	319,1
Пром.	Сметана	20	0,54	0,54	3	3	0,72	0,72	32	32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-4гн (с 163)	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,60	8,6	50,9	50,9
Итого за день		700	39,44	41,64	18,8	19,1	87,02	100,22	683,2	747,20

Всего за 10 дней		x	x	x	322,9	351,3	203,7	211,9	1020,9	1186,5	7238,4	8086,0
Всего за 1 день		x	x	x	32,3	35,1	20,4	21,2	102,1	118,7	723,8	808,6
Суточная потребность в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20					77	90	79	92	335	383	2350	2720
Выполнение от суточной нормы %		x	x	x	41,93	39,04	25,78	23,04	30,47	30,98	30,80	29,73

Меню составлено на основании "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1 - 4 х классов в образовательных организациях" пособие, Москва 2022

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД Москва 2022

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях М.П. Могильный. В.А. Тутельян 2022 г.

Меню разработано в соответствии с требованием Сан Пин 2.3/2.4.3590-20, методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20.

Допускается замена блюд в меню, при отсутствии определенных продуктов на складе.

Директор ИПп КОВАЛЕНКО Ю.В.

 Ю.В.Коваленко