

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым



Согласовано

директором

школы (лицея, гимназии) № 4

Бесчаева Г.М.

(фамилия, имя, отчество)



**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания учащихся 5-11 кл со льготной категорией «дети из многодетных
семей» в общеобразовательных учреждениях
на период 2025-2026 учебного года**

Дата подписания « 10 » марта 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 для детей из многодетных семей	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	40/18/26	11,38	14,97	14,64	241,12	№11-2004г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/6	5,21	7,33	27,61	197,20	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Фрукт свежий (мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>600</i>	<i>17,53</i>	<i>22,54</i>	<i>65,50</i>	<i>540,12</i>	
Завтрак для детей из многодетных семей (2-й вариант)	Сыр "Российский" (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	№15-2015г.
	Каша молочная "Дружба" из рисовой и пшённой круп с маслом сливочным	200/6	5,21	7,33	27,61	197,20	№229-2021г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Батон	19	1,52	0,57	10,26	53,20	ПП
	Фрукт свежий (мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	41,80	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей (2-й вариант)</i>		<i>602</i>	<i>12,39</i>	<i>15,17</i>	<i>77,02</i>	<i>499,02</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>600</i>	<i>17,53</i>	<i>22,54</i>	<i>65,50</i>	<i>540,12</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей (2-й вариант)</i>		<i>602</i>	<i>12,39</i>	<i>15,17</i>	<i>77,02</i>	<i>499,02</i>	
День 2							
Завтрак для детей из многодетных семей	Овощи свежие (порциями), огурцы	35	0,25	0,04	0,67	3,85	№148-2021г.
	Филе минтая запечённое	60	10,56	3,72	2,28	85,20	ТТК №16
	<i>или филе горбуши запечённое</i>	55	12,93	5,45	2,09	109,18	ТТК №15
	Пюре картофельное	160	3,27	5,12	21,80	146,40	№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	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	44	3,78	0,57	19,89	100,32	ПП	
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>529</i>	<i>19,43</i>	<i>11,27</i>	<i>80,33</i>	<i>500,77</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>529</i>	<i>19,43</i>	<i>11,27</i>	<i>80,33</i>	<i>500,77</i>	

День 3							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	150/30	27,09	23,40	46,92	537,60	№223-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	28	2,24	0,84	15,12	78,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
	<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>	<i>538</i>	<i>29,92</i>	<i>24,78</i>	<i>89,78</i>	<i>737,10</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>	<i>538</i>	<i>29,92</i>	<i>24,78</i>	<i>89,78</i>	<i>737,10</i>		
День 4							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Овощи свежие (порциями), помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	№148-2021г.
	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	№302-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Хлеб ржано- пшеничный	37	3,18	0,48	16,72	84,36	ПП
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>	<i>597</i>	<i>26,05</i>	<i>36,92</i>	<i>98,62</i>	<i>828,76</i>		
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>	<i>597</i>	<i>26,05</i>	<i>36,92</i>	<i>98,62</i>	<i>828,76</i>		
День 5							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	6,96	16,11	11,61	223,00	№279,331- 2015г.
	Макаронны отварные с сыром	140/7/12	8,13	9,21	29,85	235,48	№204-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано- пшеничный	32	2,75	0,42	14,46	72,96	ПП
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>	<i>626</i>	<i>21,66</i>	<i>28,88</i>	<i>90,05</i>	<i>711,44</i>		
Завтрак для детей из многодетны х семей (2- й вариант)	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Макаронные изделия отварные	165	6,11	5,45	32,51	202,95	№256-2021г.
	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	ПП
	Хлеб ржано- пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПП
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПП
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>	<i>626</i>	<i>25,00</i>	<i>34,07</i>	<i>110,25</i>	<i>852,75</i>		

<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>	<i>626</i>	<i>21,66</i>	<i>28,88</i>	<i>90,05</i>	<i>711,44</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей (2-й вариант)</i>	<i>626</i>	<i>25,00</i>	<i>34,07</i>	<i>110,25</i>	<i>852,75</i>	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Колбасные изделия отварные (колбаса)	45	5,76	9,99	0,68	115,65	№353-2021г.
	Омлет натуральный	105	10,70	11,95	1,91	158,00	№210-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Хлеб ржано- пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>535</i>	<i>26,29</i>	<i>30,45</i>	<i>71,04</i>	<i>663,75</i>	
Завтрак для детей из многодетны х семей (2- й вариант)	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Колбасные изделия отварные (колбаса)	60	7,68	13,32	0,90	154,20	№353-2021г.
	Рис отварной	140	3,41	5,02	34,24	195,72	№304-2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
	Блинчик п/ф (вишнёвый джем)	54	1,70	3,20	15,90	99,50	ТТК №50
	Хлеб ржано- пшеничный	25	2,15	0,33	11,30	57,00	ПР
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>519</i>	<i>23,18</i>	<i>29,14</i>	<i>78,56</i>	<i>670,02</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>535</i>	<i>26,29</i>	<i>30,45</i>	<i>71,04</i>	<i>663,75</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей (2-й вариант)</i>		<i>519</i>	<i>23,18</i>	<i>29,14</i>	<i>78,56</i>	<i>670,02</i>	
День 2							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Салат из свеклы с сыром*	100	3,00	8,40	7,00	116,00	№32-2021г.
	Гречка по-купечески со свининой	50/125	14,70	36,00	20,90	467,00	ТТК №127
	Чай с лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	61,50	№686-2004г.
	Хлеб ржано- пшеничный	36	3,10	0,47	16,27	82,08	ПР
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>646</i>	<i>21,45</i>	<i>45,41</i>	<i>72,11</i>	<i>787,68</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>646</i>	<i>21,45</i>	<i>45,41</i>	<i>72,11</i>	<i>787,68</i>	

День 3							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	0,54	5,40	2,10	59,10	ТТК №26
	Котлета "Нежная" (из цыплят и свинины)	90	12,60	19,98	12,60	280,08	ТТК №26
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№256-2021г.
	Сок фруктовый	200	0,55	0,20	25,00	104,00	№389-2015г.
	Хлеб ржано- пшеничный	26	2,24	0,34	11,75	59,28	ПР
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>526</i>	<i>21,48</i>	<i>30,87</i>	<i>81,00</i>	<i>686,96</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>526</i>	<i>21,48</i>	<i>30,87</i>	<i>81,00</i>	<i>686,96</i>	
День 4							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Бобовые отварные (горошек зелёный консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	№306-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано- пшеничный	43	3,70	0,56	19,44	98,04	ПР
	Апельсин свежий (порция)	115	1,04	0,23	9,32	49,45	№338-2015г.
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>563</i>	<i>17,97</i>	<i>31,13</i>	<i>62,07</i>	<i>608,25</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>563</i>	<i>17,97</i>	<i>31,13</i>	<i>62,07</i>	<i>608,25</i>	
День 5							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Бутерброд с сыром мягким "Рикотта" с шоколадом	27/30	3,72	4,38	22,44	145,56	ТТК №110
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/7	5,98	8,68	42,91	274,20	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Биойогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>589</i>	<i>13,52</i>	<i>16,20</i>	<i>99,47</i>	<i>599,76</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>589</i>	<i>13,52</i>	<i>16,20</i>	<i>99,47</i>	<i>599,76</i>	

Неделя 3							
День 1							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Овощи свежие (порциями), помидоры	15	0,17	0,03	0,57	3,60	№148-2021г.
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	75	8,33	17,93	0,30	195,75	№353-2021г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	№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	ПП
	Груша свежая (порция)	115	0,46	0,35	11,85	54,05	№338-2015г
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		583	16,98	23,63	69,92	561,74	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		583	16,98	23,63	69,92	561,74	
День 2							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Овощи свежие (порциями), огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,60	№148-2021г.
	Котлета из свинины	90	12,13	25,04	12,76	327,60	№268-2015г.
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	№304-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Хлеб ржано- пшеничный	29	2,49	0,38	13,11	66,12	ПП
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		529	18,80	30,85	85,29	697,02	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		529	18,80	30,85	85,29	697,02	
День 3							
Завтрак для детей из многодетны х семей	Запеканка из творога с ягодой, протёртой с сахаром <i>или Пудинг творожный "Вкусняшка" ванильный с ягодой, протёртой с сахаром</i>	150/30	27,09	23,40	46,92	537,60	№223-2015г.
		170/27	19,17	18,80	62,14	486,14	ТТК №23
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Батон пшеничный	28	2,24	0,84	15,12	78,40	ПП
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	№338-2015г
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		538	29,92	24,78	89,78	737,10	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		538	29,92	24,78	89,78	737,10	

День 4							
Завтрак для детей из многодетных семей	Овощи натуральные солёные (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	№70-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	12,18	17,76	12,26	257,60	№295-2015г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312-2015г.
	Напиток ягодный (из клубники)	200	0,10	0,00	21,60	87,00	ТТК №89
	Пряник "Шоколадно-ореховый"	30	1,50	1,80	20,70	105,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,01	0,46	15,82	79,80	ПР
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>535</i>	<i>20,25</i>	<i>24,87</i>	<i>91,67</i>	<i>671,65</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>535</i>	<i>20,25</i>	<i>24,87</i>	<i>91,67</i>	<i>671,65</i>	
День 5							
Завтрак для детей из многодетных семей	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,00	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	46	3,96	0,60	20,79	104,88	ПР
	Биоогурт питьевой "Славянский"	125	3,75	3,13	19,13	120,00	ПР
<i>Итого за завтрак для детей из многодетных семей</i>		<i>631</i>	<i>32,55</i>	<i>18,64</i>	<i>99,43</i>	<i>696,08</i>	
<i>Итого за день для детей из многодетных семей</i>		<i>631</i>	<i>32,55</i>	<i>18,64</i>	<i>99,43</i>	<i>696,08</i>	
Среднее значение за период для детей из многодетных семей		571	22,25	26,75	83,07	668,55	
Среднее значение за период для детей из многодетных семей (2-й вариант)		570	21,92	26,51	85,69	675,64	

*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, рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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.