

Утверждаю:
Директор ООО «Звезда»
Н.Ф. Бадина
«02» марта 2026г.

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 6»
«02» марта 2026г.

Примерное меню питания школьников 12-18 лет.

Период: весенне-летний

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Кондитерские изделия	50	3	12	25	220
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
	Итого за Завтрак	555	18,7	24,4	132,1	819,7
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	100	2,8	8,8	3,8	105
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	4,5	12,2	120,3
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,74	42,6	270,9
268с/б 2017***	Биточки с соусом	100	9,2	21,2	11,8	276,7
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,9	27,2	144,8
	Итого за Обед	910	31,4	43,44	105,6	955,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т*	Запеканка из творога с повидлом	200	37,7	13,6	36,6	418,3
54-2гн*	Чай с сахаром	250	0,25	0	8,2	33,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	550	45,45	16,5	96,2	713,8
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,3	6,8	111,8
54-8с*	Суп гороховый	250	8,4	5,6	20,4	166,4
54-11г*	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
234с/б 2017***	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	9,8	3,9	5,6	97,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,3	1,3	37,4	199,1
	Итого за Обед	940	30,7	25,5	113,8	822,9

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
6 с/б 2013**	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10	6,3	120
54-1г*	Макароны отварные	180	6,6	6,1	41,0	246
268с/б 2017***	Шницель с соусом	100	9,2	21,2	11,8	276,7
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
111 с/б 2013**	Батон нарезной	60	4,6	1,8	30,8	157,2
	Итого за Завтрак	640	22,3	39,4	97,9	837,9
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42,0
54-13с*	Щи из свежей капусты	250	5,45	5,4	6,8	97,6
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,08	280,44
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	100	7,3	17,7	12,27	242,45
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,9	27,2	144,8
	Итого за Обед	910	29,5	31,94	107,98	848,79
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	47
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	615	20,2	17,9	118,6	718,6
	Обед					
54-4з*	Овощи в нарезке (огурец)***	100	1,3	0,2	4,8	25,8
54-7с*	Суп картофельный с макарон- ными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
259с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,5	21,5	397,7
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	95	6,3	1,1	32,3	171,9
	Итого за Обед	895	39,3	28,3	113,8	870,6

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,2
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Кондитерские изделия	50	3	12	25	220
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
54-21гн*	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого за Завтрак	555	19,9	34,4	112,8	839,9
	Обед					
6 с/б 2013**	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10	6,3	120
54-3с*	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-1г*	Макароны отварные	180	6,6	6,1	41,0	246
54-23м*	Биточек из курицы с соусом	100	14,4	4,1	9,5	139,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,9	27,2	144,8
	Итого за Обед	910	34,1	28,7	109	845,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9
Пром.	Кондитерские изделия	50	2,7	12,25	30,5	238,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	90	6,8	2,6	46,3	235,8
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Завтрак	555	21,5	29,45	120,8	829,7
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	100	2,8	8,8	3,8	105
54-8с*	Суп гороховый	250	8,4	5,6	20,4	166,4
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,08	280,44
260 с/б 2017***	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	880	35,4	50,8	106,98	1032,34

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т*	Запеканка из творога с повидлом	200	37,7	13,6	36,6	418,3
54-2гн*	Чай с сахаром	250	0,25	0	8,2	33,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	550	45,45	16,5	96,2	713,8
	Обед					
54-13з*	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0
54-13с*	Щи из свежей капусты	250	5,45	5,4	6,8	97,6
492с/б 2004	Плов из птицы	200	15,2	13,07	36,3	435,2
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	850	28,7	24,31	94,73	831,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з*	Овощи в нарезке (огурец)***	40	0,52	0,08	1,9	10,3
54-11г*	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
54-23м*	Биточек из курицы с соусом	100	14,4	4,1	9,5	139,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
111 с/б 2013**	Батон нарезной	80	6	2,3	41,1	209,6
	Итого за Завтрак	600	25,42	13,18	84,3	565,1
	Обед					
6 с/б 2013**	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,1	10	6,3	120
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	4,5	12,2	120,3
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	100	7,3	17,7	12,27	242,45
54-12г*	Каша пшениная рассыпчатая	180	7,7	7,74	42,6	270,9
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	880	25,2	40,54	96,77	870,95

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,2
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,9	0,1	7,6	35
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	615	14,05	19,34	97,83	622,2
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,3	6,8	111,8
54-7с*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-6г*	Рис отварной	180	6,5	5,8	43,7	244,2
268с/б 2017***	Шницель с соусом	100	9,2	21,2	11,8	276,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	880	27	39,4	122,2	953,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к*	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9
Пром.	Кондитерские изделия	50	3	12	25	220
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	565	22,8	30,7	117,3	836,5
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42,0
54-8с*	Суп гороховый	250	8,4	5,6	20,4	166,4
54-11г*	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
268с/б 2017***	Котлета рубленая с соусом	100	9,2	21,2	11,8	276,7
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	930	30,2	34,9	106,7	871,4

Примечание:

№ рецептуры* – номера рецептов из перечня

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5-е с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

***Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017г.

блюд; Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей;

Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов.