

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ Лицей № 102

  
Лесняк В. А.  
подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_  
" 25 апреля 2025 года



УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "АКВАРИУМ"

  
КОВАЛЕВ Ю.В.  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 года



***Основное (организованное) 2-х недельное меню  
для организации горячего питания обучающихся  
в общеобразовательных организациях г. Железногорска***

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

### 1 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8,40	11,50	38,80	292,10
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>12,63</b>	<b>15,06</b>	<b>91,36</b>	<b>551,25</b>

#### ОБЕД

Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
319	суп картофельный с бобовыми	200	5,85	4,05	14,08	116,13
727	поджарка из мяса	90	12,16	10,48	2,00	150,64
561	рожки отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43
280	компот из плодов или ягод сушен.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>итого</b>		<b>27,55</b>	<b>19,46</b>	<b>97,22</b>	<b>673,94</b>

#### ПОЛДНИК

Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
	<b>итого</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>49,78</b>	<b>44,02</b>	<b>239,36</b>	<b>1552,19</b>

### 2 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

619	запеканка из творога со суц. мол.	210	25,43	9,73	19,75	268,27
384	бутерброд пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
294	чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>31,61</b>	<b>18,20</b>	<b>54,86</b>	<b>509,65</b>

#### ОБЕД

Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
274	борщ с капустой и картоф.	200/10	2,88	5,07	9,08	93,41
494	птица запеченная	90	20,16	19,89	0,10	260,04
225	рис припущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06
1234	напиток яблочный(витами)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, заварной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>итого</b>		<b>30,58</b>	<b>31,25</b>	<b>95,83</b>	<b>786,98</b>

#### ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>итого</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>71,79</b>	<b>58,95</b>	<b>201,47</b>	<b>1623,63</b>

### 3 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

123	макаронник с мясом/паста по-баварс.	200/35	13,20	11,70	30,20	278,00
-----	-------------------------------------	--------	-------	-------	-------	--------

Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
379	бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,3	7,7	137,5
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,62</b>	<b>27,11</b>	<b>70,75</b>	<b>604,16</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
306	рассольник ленинградский	200/10	3,36	4,58	12,86	106,14
54-8м	тефтели из говядины	90	11,20	8,00	6,27	141,46
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
282	компот из свеж. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,49</b>	<b>19,40</b>	<b>82,81</b>	<b>591,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,71</b>	<b>56,01</b>	<b>204,34</b>	<b>1522,61</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-9к	каша вязк мол овсян или манн	210/5	8,30	12,60	36,80	294,20
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>11,26</b>	<b>26,91</b>	<b>68,37</b>	<b>560,96</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
337	суп с крупой (шахтерский)	200	4,38	8,02	14,24	146,64
209	котлета из курицы	90	14,50	3,60	9,40	128,30
239	картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,92</b>	<b>19,41</b>	<b>98,91</b>	<b>672,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,78</b>	<b>55,82</b>	<b>218,06</b>	<b>1560,10</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1г	макароны отварные с сыром	205/30	4,07	6,39	25,49	175,76
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
382	бутерброд с джем или повид или сгущ	30/20	1,27	4,00	20,60	123,60
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>6,79</b>	<b>10,58</b>	<b>68,30</b>	<b>395,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоцы свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
43	свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
193	плов	180	11,62	9,90	30,00	256,42
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,24</b>	<b>15,73</b>	<b>74,04</b>	<b>506,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>33,63</b>	<b>35,81</b>	<b>193,12</b>	<b>1229,63</b>

### 6 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
54-Зр-2020	котлета рыбная	90	15,90	3,14	8,29	123,87
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>25,12</b>	<b>12,69</b>	<b>62,09</b>	<b>461,87</b>

#### ОБЕД

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
72	суп с рыбными консервами	200	4,96	6,23	15,96	138,36
192	печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,15</b>	<b>41,37</b>	<b>118,95</b>	<b>1008,87</b>

#### ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,87</b>	<b>63,56</b>	<b>231,82</b>	<b>1797,74</b>

### 7 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

102	каша молочная "дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
Пром.	печенье или пряник или вафли	60	2,85	3,38	30,62	164,25
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>10,78</b>	<b>11,89</b>	<b>87,65</b>	<b>500,26</b>

#### ОБЕД

Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
322	суп картоф с мясными фрикад.	200	4,27	3,29	15,07	106,98
54-м	котлета "Домашняя"	90	14,10	11,90	11,40	209,00
561	рожки отварные	150	5,63	4,17	33,08	192,43
280	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,91</b>	<b>20,12</b>	<b>107,61</b>	<b>723,15</b>

#### ПОЛДНИК

Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,29</b>	<b>41,51</b>	<b>246,04</b>	<b>1550,41</b>

### 8 ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

132	омлет	210	16,92	24,46	3,23	300,96
382	бутерброд с джем или пов или сгущ	30/20	1,50	4,50	22,00	132,70

Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
294	чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>19,87</b>	<b>29,15</b>	<b>47,44</b>	<b>530,02</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
275	борщ	200	2,96	5,12	14,43	103,68
208	кнели, или зразы из кур	90	13,69	15,54	6,33	219,98
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
1232	напиток лимонный (витамин)	200	0,24	0,09	23,48	95,71
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>27,57</b>	<b>92,93</b>	<b>702,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,13</b>	<b>66,22</b>	<b>191,15</b>	<b>1559,60</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
54-1г	макаронны отварные с сыром	205/30	4,07	6,39	25,49	175,76
379	бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,3	7,7	137,5
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>9,51</b>	<b>21,06</b>	<b>59,80</b>	<b>466,69</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
8	щи со свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,07	8,51	86,35
768	гуляш из говядины	90	10,15	12,22	2,68	161,32
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,29</b>	<b>23,48</b>	<b>96,58</b>	<b>694,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,40</b>	<b>54,04</b>	<b>207,16</b>	<b>1488,57</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
327	оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/25	9,35	8,63	81,39	440,63
376	бутерброд с сыром	25/15	1,58	14,13	9,63	171,86
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
299	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>12,31</b>	<b>22,94</b>	<b>112,96</b>	<b>707,39</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
158	солянка из птицы	200	4,09	5,24	10,66	106,19
209	котлета из курицы	90	13,05	3,24	8,46	115,47
225	рис притущенный	150	3,72	5,44	37,77	215,06
280	компот из плодов или ягод суш.	200	0,33	0,00	22,66	91,98
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,77</b>	<b>14,68</b>	<b>104,95</b>	<b>651,46</b>

<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,68</b>	<b>47,12</b>	<b>268,69</b>	<b>1685,85</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
114	каша рисовая молочная	210/5	5,12	6,62	32,61	210,13
384	бутерброд пикантный (гор.)	30/20	4,73	8,28	12,90	145,02
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
		500				
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,30</b>	<b>15,09</b>	<b>67,72</b>	<b>451,51</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
328	суп с клецками	200	2,93	4,46	6,79	79,04
54-9м	эсаркое по-домашнему	180	20,40	15,80	20,51	306,11
ГП	сок фруктовый	200	0,5		10,6	44,4
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,41</b>	<b>21,02</b>	<b>63,30</b>	<b>552,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,31</b>	<b>45,61</b>	<b>181,80</b>	<b>1330,82</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
617	тудинг творожный со сгущ.мол.	235	20,32	7,61	25,93	253,51
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	20/15	1,38	0,18	6,90	34,74
379	бутерброд с маслом	20/10	1,27	11,3	7,7	137,5
286	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО</b>	500	<b>25,76</b>	<b>22,28</b>	<b>60,24</b>	<b>544,44</b>
<b>ОБЕД</b>						
Пром.	овоци свеж. или сол. или конс.	60	1,86	0,12	3,9	24,12
135	суп из овощей	200	2,96	4,50	8,29	85,56
172	рыба тушеная в томате с овоц.	140/70	20,32	11,24	10,50	224,40
241	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45
283	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Пром.	хлеб пшеничный, ржаной	50/33	1,72	0,64	21,50	98,64
Пром.	фрукт (яблоко, апельсин, банан)	350	0,75	0,08	8,24	36,67
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,36</b>	<b>22,64</b>	<b>103,61</b>	<b>743,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пром.	булочка или конд. изд. в ассор.	50	3,80	4,50	40,83	219,00
Пром.	молоко или кислом. пр. или чай	200	5,80	5,00	9,95	108,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,60</b>	<b>9,50</b>	<b>50,78</b>	<b>327,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>66,72</b>	<b>54,42</b>	<b>214,63</b>	<b>1615,07</b>
	<b>ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>		<b>635,09</b>	<b>623,09</b>	<b>2597,64</b>	<b>18516,22</b>
	фактическая энергетическая ценность		<u>52,92</u>	<u>51,92</u>	<u>216,47</u>	<u>1543,02</u>
	60% от нормативной энер. ценности		46,20	47,40	201,00	1410,00
	процент удовлетворение суточной потребности		114,55	109,54	107,70	109,43
	соотношение Б:Ж:У, Са:Р		1,00	1,02	4,09	

### *Используемая литература:*

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. ак. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания. Пермь 2008г.
2. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ под редакцией Ф.Л. Марчука ISBN 5-88676-044-X, 1996г.
3. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т. Лапшиной .ISBN 5-93109-070-3. издательство "Хлебпродинформ", 2004
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-1008 с. ISBN 978-5-905170-02-7
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания./Сост. Ковалев Ю.С. -4-е изд., испр и доп - М. Дело и Сервис, 2013. - 1064с.
6. 2.4. Гигиена детей и подростков. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Школьное питание - здоровое питание. Москва - 2020
5. Химический состав российских пищевых продуктов питания. Под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна. Изд. "ДеЛи принт" Москва 2002г.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»