

Согласовано:  
Директор

*Л.В. Кашкина*  
«01» 04 2026

Утверждаю:  
Директор  
ООО «Трест общественного питания»  
И.Д. Афоничев  
«16» 04 2026



**ПРИМЕРНОЕ 15 – (ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ  
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
ЗАВТРАК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013

Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО  
*Директор*  
*И.Ю. Соловьев*  
*И.А. Комлева*



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 "Трест Общественного питания"  
 И.Д. Афоничев  
 23.03.2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	6,50	6,00	31,20	226	11/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	3/13
	Чай с молоком	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,96</b>	<b>10,73</b>	<b>75,01</b>	<b>479,59</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Цюв из мяса кур	250	14,21	18,70	23,36	276,68	4/9
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,69</b>	<b>19,41</b>	<b>83,98</b>	<b>551,28</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Кнели рыбные паровые	100	8,80	10,78	1,60	120,6	10/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	24,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	12,36	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,18</b>	<b>15,79</b>	<b>70,17</b>	<b>473,2</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты "Пермские"	90	11,44	13,90	19,44	156,61	341
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	7,60	6,80	23,80	225,81	44/3
	Напиток лимонный	200	0,08	0,00	24,24	99,08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,68</b>	<b>21,25</b>	<b>89,26</b>	<b>587,5</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,04	14,72	6,20	205,08	7/8
	Макаронные изделия отварные	160	5,90	4,46	33,04	192,43	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>23,08</b>	<b>19,68</b>	<b>80,26</b>	<b>579,01</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	9,14	9,52	26,52	231,1	6/4
	Хлеб с сыром	60	7,32	4,34	22,67	158,19	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>17,02</b>	<b>70,55</b>	<b>517,89</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	90	11,32	14,65	10,15	219	2/9

	Макаронные изделия отварные	160	7.95	5.70	35.68	182	43/3
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0.00	0.00	19.40	78	406
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.52	0.16	9.84	46.6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.04	0.39	11.94	59.4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,83</b>	<b>20,9</b>	<b>87,01</b>	<b>585</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлета "Здоровье"	90	14.16	16.11	21.40	243.6	99
	Картофельное пюре	160	3.10	4.20	20.59	135	3/3
	Напиток лимонный	200	0.08	0.00	24.24	99.08	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.52	0.16	9.84	46.6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.04	0.39	11.94	59.4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>20,86</b>	<b>88,01</b>	<b>583,68</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле из мяса кур паровое	100	14.43	15.53	8.54	180.7	8/9
	Рис отварной	150	3.71	3.40	37.09	197	45/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0.30	0.20	19.59	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.52	0.16	9.84	46.6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.04	0.39	11.94	59.4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22</b>	<b>19,68</b>	<b>87</b>	<b>586,7</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с рисом	180	13.83	10.39	36.68	259.05	14/5
	Молоко сгущённое	30	2.10	2.37	2.85	40.5	10
	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	9.20	36	11/10
	Хлеб с маслом	60	3.88	7.65	24.73	173.11	1/13
	Батон чайный	30	2.31	0.90	15.03	78.6	6/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,22</b>	<b>21,31</b>	<b>88,49</b>	<b>587,26</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	5.25	10.20	26.88	233.75	16/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3.00	2.90	13.40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7.32	4.34	22.67	158.19	3/13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,93</b>	<b>17,7</b>	<b>70,91</b>	<b>520,54</b>	
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Азу	250	16.05	18.15	39.77	373.18	370
	Напиток из шиповника	200	0.20	0.10	17.30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2.28	0.24	14.76	69.9	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.36	0.26	7.96	39.6	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,89</b>	<b>18,75</b>	<b>79,79</b>	<b>547,68</b>	
<b>День 13</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели из свинины с рисом - "эжики"	90	8.15	12.18	13.03	159.54	350
	Макаронные изделия отварные	160	6.67	6.23	30.36	216.03	3
	Напиток лимонный	200	0.20	0.10	17.30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.52	0.16	9.84	46.6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.04	0.39	11.94	59.4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,58</b>	<b>19,06</b>	<b>82,47</b>	<b>546,57</b>	
<b>День 14</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16.91	19.62	46.84	405.23	274
	Компот из яблок и изюма	200	0.30	0.00	18.50	71	2/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1.52	0.16	9.84	46.6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.04	0.39	11.94	59.4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,77</b>	<b>20,17</b>	<b>87,12</b>	<b>582,23</b>	
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	100	10.72	12.10	10.61	188.68	11/8

Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	3,13	3,35	29,03	142,23	10/4
Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
Хлеб пшеничный (Валетск 8)	30	1,52	0,16	9,84	46,6	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,39	11,94	59,4	575
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,41</b>	<b>16</b>	<b>70,52</b>	<b>471,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>7510</b>	<b>301,94</b>	<b>278,31</b>	<b>1210,55</b>	<b>8200,04</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>500,67</b>	<b>20,13</b>	<b>18,55</b>	<b>80,70</b>	<b>546,67</b>	