

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МБОУ СОШ №167

А.Г. Казанцев

2026 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Управляющий

ООО "КП "Новоберезный"

Ю.Б. Перетягевич

2026 г.

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей, обучающихся в МБОУ СОШ №167

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры		
Неделя 1						
День 1						
<i>Завтрак</i>	Каша из риса и шпена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96
Итого за завтрак:						
<i>Обед</i>	Салат "Золотая осень"	570	14,00	14,23	81,17	508,66
	Свекольник	100	1,10	20,14	11,12	230,10
	Гуляш из свинины	210	2,09	4,61	14,25	106,78
	Макароны отварные с овощами	100	11,53	25,01	2,91	282,83
	Компот из плодов или ягод ешущих (курага)	150	4,55	4,03	29,24	171,39
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	200	0,83	0,00	20,78	86,43
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12
		30	2,13	0,64	14,99	74,21
Итого за обед:						
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00
Итого за полдник:						
День 2						
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за завтрак:						
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с сыром	610	12,13	11,91	83,55	489,85
	Рассольник Ленинградский	100	2,94	12,11	8,04	152,90
	Голубец Ленинский (свинина)	210	2,15	5,81	13,94	116,62
	Соус белый основной	90	11,12	25,02	8,35	303,08
	Каша гречневая рассыпчатая	50	0,29	1,84	1,85	25,11
Итого за обед:	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	150	8,69	6,47	42,68	263,68
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,06	16,51	67,10
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12
Итого за обед:		30	2,13	0,64	14,99	74,21
		870	30,49	52,31	125,04	1092,82
<i>Полдник</i>	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60
Итого за полдник:						
День 3						
Итого за полдник:						
Итого за день:						

<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с яблоком с молоком ступенным	150/30	21,45	13,55	41,05	371,96	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:							
<i>Обед</i>	Икра овощная	555	27,44	15,50	94,58	627,55	
	Щи из капусты свежей с картофелем	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Биточек из курицы и свинины	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Соус красный основной	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Рис припущенный	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Компот из смеси сухофруктов	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Итого за обед:							
<i>Полдник</i>	Булочка с корицей	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	870	26,69	43,27	117,28	965,24	
Итого за полдник:							
День 4							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
Итого за завтрак:							
<i>Обед</i>	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
		680	10,47	11,68	87,56	497,17	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Гречаники (свинина)	90	12,09	24,66	14,51	328,33	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
Итого за обед:							
<i>Полдник</i>	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за полдник:							
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	860	28,53	44,45	117,43	983,89	
	Сок яблочный, т/п	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
Итого за полдник:							
День 5							
	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013

<i>Завтрак</i>	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
	Итого за завтрак:	560	24,05	19,96	61,61	522,24	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Итого за обед:	870	26,89	37,03	120,75	924,88	
	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
<i>Полдник</i>	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
	Итого за полдник:	235	7,98	14,40	32,85	295,72	
Неделя 2							
День 1							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
<i>Обед</i>	Итого за завтрак:	600	16,12	16,58	86,13	558,15	
	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,28	2,74	16,73	100,69	147, 2013
	Плов (свинина)	260	18,73	38,39	53,19	633,17	443, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Итого за обед:	830	28,56	47,22	135,06	1079,36	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
	Итого за полдник:	275	13,34	13,25	53,15	387,99	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013

Итого за завтрак:		570	14,23	14,15	90,72	547,13	
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,36	4,49	15,84	121,24	144, 2013
	Виточек рубленый из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
Итого за обед:		40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	860	31,18	44,33	124,02	1019,69	
Итого за полдник:		40	2,96	6,44	22,48	160,00	
Итого за полдник:	Печенье "Веселда можно" с корицей и йодом, шт.	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Сок яблочный, т/п	240	2,96	6,44	44,88	249,60	
День 3							
Итого за завтрак:		150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
Завтрак	Запеканка из творога с молоком египетским	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		595	26,50	15,06	90,58	603,78	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 2004
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	110	10,41	6,57	6,09	125,12	229, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Итого за обед:		30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	840	26,79	26,91	115,63	811,82	
	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
Итого за полдник:		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,66	14,24	54,52	403,68	
День 4							
Итого за завтрак:		200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Чай с сахаром	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		660	11,93	13,46	83,86	504,24	
Полдник	Сок яблочный, т/п	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Салат "Веснушка"	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013
Итого за полдник:							

Обед	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	8,98	20,73	15,54	284,65	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		850	21,05	38,74	109,77	871,93	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
Итого за завтрак:		560	23,15	18,56	57,50	489,61	
Обед	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 2013
	Шницель из свинины	90	12,20	23,98	11,60	311,02	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:		860	29,16	46,41	124,41	1031,87	
Полдник	Вафли со вкусом сливков, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		235	7,98	14,40	32,85	295,72	
		596	18,00	15,11	81,72	534,84	
		854	27,46	43,54	120,14	982,34	
		260	8,89	10,77	51,02	337,86	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.

2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота

3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованных для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "Делта плюс"

Технолог


Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45