



Директор
МБОУ СОШ №167

А.Г. Казанцев
2026 г.



Управляющий
ООО «Левобережный»

Ю.Б. Персвяткивич
2026 г.

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

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (ГОС, многодетные, малоимущие)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры		
Неделя 1						
День 1						
Завтрак	Каша из риса и пшени 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:						
Обед	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 сушеных (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
	Булочка "Дорожная"	830	25,27	54,79	111,97	1041,86
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	75	6,94	7,25	43,75	267,99
Итого за полдник:						
День 2						
Завтрак	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:						
Обед	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 Ленивый (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
		30	2,13	0,64	14,99	74,21
	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	870	30,49	52,31	125,04	1092,82
Итого за полдник:	Сок яблочный, т/п	40	3,52	6,60	22,52	160,00
		200	0,00	0,00	22,40	89,60
		240	3,52	6,60	44,92	249,60
	День 3					

<i>Завтрак</i>	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	17,63	5,27	3,28	131,12	290, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	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
Итого за завтрак:		500	28,98	12,71	78,70	545,10	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Щи из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Биточек из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
Итого за обед:	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
		870	26,69	43,27	117,28	965,24	
	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
Итого за полдник:		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,04	12,36	56,99	394,19	
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:	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
<i>Обед</i>	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
	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	28,53	44,45	117,43	983,89	
Итого за 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							
<i>Завтрак</i>	Плов из птицы	250	22,61	13,58	53,48	426,56	291, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013

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
	Биточек 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
	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	31,18	44,33	124,02	1019,69	
	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
Полдник	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Итого за полдник:	240	2,96	6,44	44,88	249,60	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая с мясом (свинина)	250	22,28	26,33	56,04	550,22	ТТК
	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
Обед	Итого за завтрак:	515	26,19	27,07	90,20	709,16	
	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, тушенная 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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Итого за обед:	840	26,79	26,91	115,63	811,82	
	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
Полдник	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
	Итого за полдник:	275	13,66	14,24	54,52	403,68	
День 4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 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
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		660	11,93	13,46	83,86	504,24	
	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013
	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

Итого за обед:	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТГК
	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
	Булочка "Домашняя"	850	21,05	38,74	109,77	871,93	
	Сок яблочный, т/п	75	6,36	6,36	46,04	267,46	769, 2004
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
День 5		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
Завтрак	Птица отварная с соусом	100	17,23	3,20	2,51	107,75	487, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	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
Итого за завтрак:		500	28,58	10,64	77,93	521,73	
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	ТГК
	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	
	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
Полдник	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	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
Завтрак		571	19,21	14,94	85,72	554,10	
Обед		854	27,46	43,54	120,14	982,34	
Полдник		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, "ДеЛит плюс"

Технолог  Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45