



**Циклическое меню  
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов 2026 год.**

Прямая печать И.И.И. 1033501200020 Средняя общеобразовательная школа № 20	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Колбасные изделия отварные	100	11,50	25,40	1,40	282,00	243/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/CP
	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,60</b>	<b>34,20</b>	<b>72,60</b>	<b>690,33</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	5,90	11,86	9,50	167,90	54-1с-2022/CP
	Голубец ленивый запеченный в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-3м-2022/ТПП/331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34кн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>39,28</b>	<b>29,20</b>	<b>110,52</b>	<b>834,06</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	1,65	10,10	9,63	135,83	54-8з/CP
	Омлет с сыром	180	22,82	30,36	3,63	378,96	54-4о-2022/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>30,77</b>	<b>41,16</b>	<b>59,26</b>	<b>730,19</b>	
Обед	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,38	183,88	117/2011
	Печень по-строгановски	100	16,74	15,87	6,70	258,80	№ 54-18м/CP
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35кн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>44,26</b>	<b>30,26</b>	<b>113,28</b>	<b>924,18</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная с яблоками*	250	10,42	12,64	47,08	343,61	194/2011/CP
	Булочка сладкая	50	3,35	0,97	27,93	133,90	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,18</b>	<b>14,31</b>	<b>116,04</b>	<b>673,61</b>	
Обед	Свекольник с мясом птицы	250	5,25	7,50	10,20	129,00	54-18с-2022/CP
	Тефтели рыбные запеченные в соусе	120	22,70	17,70	16,00	313,90	Пром.
	Картофельное пюре	180	3,68	6,37	23,78	167,28	54-11г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13кн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>		<b>830</b>	<b>37,53</b>	<b>32,77</b>	<b>96,78</b>	<b>832,08</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Купаты куриные	80	15,07	14,28	2,99	232,90	Пром.
	Рис отварной с овощами	200	4,80	6,40	48,60	271,33	334/2011
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>26,17</b>	<b>21,28</b>	<b>97,39</b>	<b>718,53</b>	
Обед	Суп из овощей с мясом	250	7,13	8,88	10,25	149,25	54-17с-2022/CP
	Котлета (биточек) из курицы запеченная в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-5м-2022/ТПП/331/2011
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33кн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>		<b>800</b>	<b>35,87</b>	<b>24,06</b>	<b>100,29</b>	<b>732,67</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Курица тушенная с морковью	100	9,00	11,63	42,63	311,25	303/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/CP
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>21,60</b>	<b>20,63</b>	<b>123,93</b>	<b>767,58</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	9,40	10,13	17,20	197,00	54-3с-2022/CP
	Мясо тушеное	100	15,00	16,11	2,60	215,60	256/2011/CP
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>40,04</b>	<b>34,80</b>	<b>114,38</b>	<b>930,54</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Котлета из курицы с морковью запеченная в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	пром/331/2011
	Каша гречневая с овощами	200	9,69	9,24	43,60	296,70	ДП-6г
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/CP
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>34,03</b>	<b>18,42</b>	<b>104,64</b>	<b>693,52</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом	250	11,90	8,63	20,50	206,40	54-8с-2022/CP
	Тефтели запеченные в соусе	120	11,56	17,33	12,47	252,32	54-16м-2022/ТПП/354
	Макароны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/CP
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/CP
<b>Итого за Обед:</b>		<b>800</b>	<b>33,66</b>	<b>32,46</b>	<b>111,97</b>	<b>873,72</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	5,12	13,63	9,22	180,00	54-21з-2022/СР
	Омлет со стручковой фасолью	180	19,43	22,58	7,23	309,83	233/2016/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>30,85</b>	<b>36,91</b>	<b>62,45</b>	<b>705,23</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7с-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	280	34,73	8,71	24,62	327,15	54-28м-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Холодный чай фруктовый с сахаром	200	0,31	0,10	1,63	28,60	54-19хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>51,64</b>	<b>13,63</b>	<b>81,24</b>	<b>684,95</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Колбасные изделия отварные	100	11,50	25,40	1,40	282,00	243/2011
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,30	35,30	240,93	336/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>24,21</b>	<b>34,40</b>	<b>77,73</b>	<b>719,03</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	9,40	10,00	12,80	178,13	54-2с-2022/СР
	Курица тушеная с морковью	100	9,00	11,63	42,63	311,25	303/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>33,64</b>	<b>30,19</b>	<b>137,01</b>	<b>954,12</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	0,83	10,20	7,20	123,83	54-11з-2022/СР
	Запеканка из творога (сырники из творога) с соусом	200	8,80	2,50	114,63	515,40	пром/224/2011/СР
	Хлеб пшеничный	50	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>14,43</b>	<b>13,20</b>	<b>157,73</b>	<b>806,63</b>	
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,63	17,40	181,13	54-5с-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,99	21,96	5,50	295,70	54-9р-2022/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>40,36</b>	<b>36,45</b>	<b>113,90</b>	<b>944,43</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная с ягодой*	250	10,34	13,50	41,20	326,89	54-12к-2022/СР
	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>16,84</b>	<b>28,70</b>	<b>87,50</b>	<b>674,49</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний с мясом птицы	250	11,74	7,60	14,70	174,00	54-4с-2022/СР
	Плов с мясом птицы	280	21,45	20,62	54,01	487,62	54-12м/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягоды***	200	0,10	0,00	7,00	28,80	54-12хн-2022/СР
<b>Итого за Обед:</b>		<b>810</b>	<b>38,59</b>	<b>29,22</b>	<b>107,41</b>	<b>846,92</b>	
<b>Средние показатели за период (завтрак):</b>		<b>567</b>	<b>24,168</b>	<b>26,321</b>	<b>95,927</b>	<b>717,914</b>	
<b>Средние показатели за период (обед):</b>		<b>812</b>	<b>39,487</b>	<b>29,304</b>	<b>108,678</b>	<b>855,767</b>	
<b>Средние показатели за период:</b>		<b>1379</b>	<b>63,655</b>	<b>55,625</b>	<b>204,605</b>	<b>1573,681</b>	

Примечание:

\*Используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая и т.д.

\*\*Фрукты свежие: яблоки, манго, апельсины. Не допускается выдана резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

\*\*\*Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

\*\*\*\*Нарезка овощная(свежий огурец, помидор), закуски овощные с консервированными овощами (горошек, кукуруза), свекла, морковь, капуста с перцем болгарским, с сыром, чесноком, с яблоками, огурцами, ягодой, на растительном масле (салаты в зависимости от санитарно-технических возможностей пищеблока).

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУИ «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях //Дели принт/Москва 2011 г.

- Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях //Дели принт/Москва 2016 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий// Издательство Арип/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.