

Согласовано:

Директор МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ №234

/Нечаева Т.Г.



09.02.2026

Генеральный директор ООО "СОЮЗ ПРОДУКТ"

/Соломонова М.А.



подтверждено
09.02.2026

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся обед с 1 по 11 класса,
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тудельяна. -

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тудельян

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	25
Птица тушеная в сметанном соусе с морковью	90	14,10	5,70	4,40	126,40	54-25м/2022н	40
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,65	9,16	40,06	254	171/2017м	15
Напиток лимонный	200	0,198	0,02	24,2	93	699/2004л	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	790	32,49	18,73	132,68	809,99		120
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	71/70/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	3,72	7,92	73,04	54-1с/2022н	25
Коллеты домашние с соусом	90/20	11,15	13,08	9,68	189,80	271/331/2017м	40
Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	700	25,27	23,25	116,50	762,31		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							

Обед							
Консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Суп картофельный с крупной (пшено)	200	1,6	2,2	9,7	68,6	101/2017м	25
Рыба тушеная с овощами	90	13,7	7,4	6,3	147,1	229/2017м	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	15
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	15,2	62,5	54-5хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	790	26,83	15,52	115,21	712,27		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							

Обед							
Овощи по сезону в нарезке(отурпы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	20
Суп овощной со сметаной	200	3,08	5,52	10,24	108,24	54-17с/2022н	25
Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1	259/2017м	55
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54-13хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	750	27,99	25,76	95,72	731,53		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							
Обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017	20
Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,58	7,94	16,22	127,92	54-3с/2022н	25
Фрикадельки из кур	90	12,85	14,97	7,23	214,80	297/2017м	40
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	790	28,31	31,76	125,14	880,41		120
Итого за неделю в среднем обед	764,00	28,18	23,00	117,05	779,30		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник							

Обед

Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,7	52/2017 м	20
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	17,84	133,6	54-25с/2022н	25
Плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	291/2017м	55
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	15,2	62,5	54-5хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	750	27,32	18,11	111,22	762,91		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
Обед							
Консервы закусочные (Зеленый горошек)отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	2,17	9,69	68,60	101/2017м	25
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	6,95	12,80	152,75	229/2017м	40
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171/2017м	15
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	699/2004л	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	800	22,78	14,97	130,71	748,42		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда							
Обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017	20
Рассольник ленинградский (перловка)	200	2,58	7,94	16,22	127,92	54-3с/2022н	25
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,10	3,17	166,50	261/2017м	40
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,65	9,16	40,06	254	171/2017м	15
Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	54-13хм/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	790	28,81	31,42	129,30	896,51		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 4/неделя 2: Четверг

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	71/70/2017м	20
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,84	5,04	8,24	87,2	54-1с/2022н	25
Котлеты домашние с соусом	90/20	11,15	13,08	9,68	189,80	271/331/2017м	40
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	700	25,51	24,57	116,82	776,47		120

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			

День 5/неделя 2: Пятница

Обед

Овощи по сезону в нарезке(отурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	20
Суп овощной со сметаной	200	3,08	5,52	10,24	108,24	54-17с/2022н	25
Котлеты рубленые из кур	90	12,60	11,60	13,40	208,40	295/2017м	40
Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5	125/2017м	15
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	15,2	62,5	54-5хн/2022н	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	702/2010 м	5
Итого за Обед	790	25,35	24,23	105,34	753,63		120
Итого за неделю в среднем обед	766,00	25,95	22,66	118,68	787,59		

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		27,07	22,83	117,86	783,45
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20		35,15	28,90	35,18	33,34
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПин 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ		Обед	33,34	Норма 30-35%	

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Десяти плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.