

Директор ГБОУ "Лицей № 37 г.о. Донецк" ДНР

1919

Примерное двухдневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов льготной категории во всех образовательных учреждениях на 2025-2026 учебный год

ОБЕД

Номер рецептуры (стр.)	Наименование блюда, согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей			Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	
					белки		жиры		углеводы			
		7 - 11 л	12-18 л		7-11л	12-18л	7-18л	12-18л	7-18л	12-18л	7-11л	12-18л
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
54-3с (с 29)	Рассольник ленинградский	250	250		2,4	2,4	2,4	6,4	6,4	16,5	16,5	133,3
54-27м (с 137)	Капуста тушеная с мясом птицы	200	200		16,8	16,8	16,8	8,2	8,2	10,4	10,4	182,9
54-6о (с 88)	Яйцо отварное	40	40		4,8	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70		3,8	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40		2	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	68,3
Пром.	Сок фруктовый	200	200		0,0	0,0	0	0	0	9,5	9,5	40
	Итого за день	770	800		29,8	29,8	32	19,4	19,7	71,30	84,50	645,20
ВТОРНИК												
24-8с (с 35)	Суп гороховый	250	250		5,3	5,3	5,3	5	5	19,9	19,9	146
54-11м (с 123)	Плов из отварной говядины	200	200		15,3	15,3	15,3	14,7	14,7	38,6	38,6	348,3
Пром.	Икра овощная/ Овоши (посезонно)	50	50		0,5	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	45
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70		3,8	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40		2	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	68,3
54-1хн (с187)	Компот из сухофруктов	200	200		0,50	0,50	0,5	0	0	19,8	19,8	81
	Итого за день	780	810		27,4	27,4	29,6	24	24,3	116,4	129,6	852,70

СРЕДА

**86 (с 143)	Суп картофельный с пшеном	250	250	2,67	2,67	2,8	17,13	17,13	104,5	104,5	104,5
54-14р (с 109)	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	6,1	6,1	112,2	112,2	112,2
54-22г (с 81)	Булгур отварной	150	150	6,9	6,9	3,9	34,7	34,7	201,5	201,5	201,5
54-13з (с 14)	Салат из свеклы отварной/ Овощи (посезонно)	60	60	0,8	0,8	2,7	4,6	4,6	45,6	45,6	46
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	24,5	34,30	117,2	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	10,1	13,50	51,2	51,2	68,3
Пром.	Фрукты свежие	100	100	0,42	0,42	0,42	9,8	9,8	44,4	44,4	44,4
54-23гн (с 174)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	2,9	11,3	11,3	86	86	86
Итого за день		940	970	33,29	35,49	17,52	118,23	131,43	762,61	762,61	826,6

ЧЕТВЕРГ

54-6с (с 33)	Суп с клецками	250	250	0,6	0,6	4,1	14,3	14,3	116,9	116,9	116,9
54-9м (с 121)	Жаркое по-домашнему	200	200	20,1	20,1	18,7	17,2	17,2	318	318	318,00
54-3з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	80	0,7	0,93	0,1	2,3	3,07	12,8	12,8	17,07
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	24,5	34,30	117,2	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	10,1	13,50	51,2	51,2	68,3
54-1хн (с 187)	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	19,8	19,8	81	81	81
Итого за день		790	840	27,7	30,13	23,7	88,20	102,17	697,1	697,1	765,37

ПЯТНИЦА

54-2с (с 28)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	2,1	2,1	5,3	12,1	12,1	112,8	112,8	112,8
54-6т (с 94)	Сырники	150	150	29,4	29,4	8,6	31	31	319,1	319,1	319,1
Пром.	Сметана	20	20	0,54	0,54	3	0,72	0,72	32	32	32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	24,5	34,30	117,2	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	10,1	13,50	51,2	51,2	68,3
54-34хн (с 205)	Компот из яблок и лимона	200	200	0,3	0,3	0,2	11,1	11,1	46,7	46,7	46,7
Итого за день		700	730	38,14	40,34	18,2	89,52	102,72	679,00	679,00	743,00

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

24-8с (с 35)	Суп гороховый	250	250	5,3	5,3	5	5	19,9	19,9	146	146
*162 (с 128)	Шницель рыбный натуральный	80	80	12,7	12,7	9,3	9,3	6,8	6,8	161,6	161,6
54-7г (с 72)	Рис припущенный	150	150	3,5	3,5	4,8	4,8	35,0	35,0	196,9	196,9
Пром.	Икра овощная/ Овощи (посезонно)	50	50	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	45	45,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
Пром.	Печенье	20	20	0,56	0,56	0,68	0,68	15,44	15,44	70,80	70,8
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,0	0	0	0	9,5	9,5	40	40
Итого за день		830	860	28,36	30,56	24,08	24,38	124,74	137,94	828,7	892,7

ВТОРНИК

24-7с (с 34)	Суп картофельный с макаронными изд	250	250	3,15	3,15	2,7	2,7	22,7	22,7	127,5	127,50
54-4г (с 70)	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,3	11,07	6,3	8,4	36	48	233,7	311,6
54-31м (с 140)	Оладьи из печени	80	80	14	14	9,2	9,2	12,6	12,6	187,4	187,4
*39 (с 62)	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	100	1,42	1,42	6,02	6,02	6,27	6,27	85	85
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-34хн (с205)	Компот из яблок и лимона	200	200	0,3	0,3	0,2	0,2	11,1	11,1	46,7	46,7
Итого за день		860	940	32,97	37,94	25,22	27,62	123,27	148,47	848,7	990,6

СРЕДА

54-18с (с 45)	Свекольник со сметаной	250	250	2,3	2,3	5,4	5,4	13,3	13,3	110,3	110,3
54-1г (с 68)	Макаронны отварные	150	200	5,4	7,2	4,9	6,5	32,8	43,7	196,8	262,4
54-2м (с 115)	Гуляш из говядины	80	80	13,5	13,5	13,1	13,1	3,2	3,2	185,6	185,6
54-3з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	80	0,7	0,93	0,1	0,13	2,3	3,07	12,8	17,10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-1хн (с187)	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Итого за день		820	920	28,15	32,38	24,25	26,18	106,03	130,9	754,85	888,75

ЧЕТВЕРГ

*84 (с 83)	Суп рыбный из консервов	250	250	11,4	11,4	3	3	21	21	157,5	157,5
54-23м (с 133)	Биточек из куриц/ Наггетс куриный	75	75	14,3	14,3	3,2	3,2	10	10	126,5	126,5
208* (с153)	Картофель отварной	150	150	2,86	3,82	4,32	5,76	23,01	30,68	141	188
54-3з (с 5)	Овоши (посезонно)	60	80	0,7	0,93	0,1	0,13	2,3	3,07	12,8	17,07
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-2хн (с 187)	Компот из кураги	200	200	1,00	1	0,1	0,1	15,6	15,6	66,9	66,9
Итого за день		815	915	36,06	39,45	11,52	13,29	106,51	128,15	673,1	788,37

ПЯТНИЦА

54-13с (с 40)	Щи из свежей капусты	250	250	1,67	1,67	3,8	3,8	7,3	7,3	71,3	71,3
54-6т (с 94)	Сырники	150	150	29,4	29,4	8,6	8,6	31	31	319,1	319,1
Пром.	Сметана	20	20	0,54	0,54	3	3	0,72	0,72	32	32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	70	3,8	5,3	0,44	0,6	24,5	34,30	117,2	164,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	40	2	2,7	0,4	0,5	10,1	13,50	51,2	68,3
54-23гн (с 174)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86
Итого за день		700	730	41,21	43,41	19,1	19,4	84,92	98,12	676,8	740,80

Всего за 10 дней		х	х	323,1	351,3	206,7	214,9	1029,1	1194,0	7290,8	8134,1
Всего за 1 день		х	х	32,3	35,1	20,7	21,5	102,9	119,4	729,1	813,4
Суточная потребность в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20				77	90	79	92	335	383	2350	2720
Выполнение от суточной нормы %		х	х	41,96	39,03	26,16	23,36	30,72	31,17	31,02	29,90

Меню составлено на основании "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1 - 4 х классов в образовательных организациях" пособие, Москва 2022

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД Москва 2022

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях М.П. Могильный. В.А. Тутельян 2022 г.

Меню разработано в соответствии с требованием Сан Пин 2.3/2.4.3590-20, методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20.

Допускается замена блюд в меню, при отсутствии определенных продуктов на складе.