

СОГЛАСОВАНО

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

Сошникова А.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

Для ИП Коваленко Ю.В.

Ю.В. Коваленко

01.11.2025

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

ЗАВТРАК

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											
*275 (с 181)	Вареники с картофелем	185	185	7,6	7,6	9,14	9,14	50,5	50,5	321,4	321,4
54-23гн (с 174)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	0,4	6,70	10,1	34,1	51,2
Пром.	Фрукты свежие	100	200	0,42	0,84	0,42	0,5	9,8	11,8	44,4	53,3
Итого за день		545	665	16,22	18,08	13,06	13,34	97,90	108,20	579,67	629,10
ВТОРНИК											
54-1г (с 68)	Макароны отварные	150	200	5,3	7,1	4,9	6,5	32,8	43,7	196,8	262,4
54-25м (с135)	Курица тушеная с морковью	100	100	14,1	14,1	5,7	5,7	4,4	4,4	126,40	126,40
54-2з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	100	0,5	0,8	0,1	0,1	1,5	2,5	8,5	14,20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	0,4	6,70	10,1	34,1	51,2
Пром.	Печенье	20	20	0,56	0,56	0,68	0,68	15,44	15,44	70,80	70,8
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		590	700	25,16	28,7	12,18	13,98	91,54	111,74	577,06	688,9

СРЕДА												
54-40 (с87)	Омлет с сыром	150	200	19	25,3	25,3	33,7	3	4	316	421,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	0,4	6,70	10,1	34,1	51,2	
54-3гн (с 163)	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,3	0	0	6,7	6,7	27,9	27,9	
	Фрукты свежие	120	120	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	11,8	53,3	53,3	
	<i>Итого за день</i>	530	600	24,2	31,94	26,4	35	47,8	57,1	525,06	670,9	
ЧЕТВЕРГ												
*155 (с 123)/ 54-1г (с89)	Запеканка из творога с морковью/Запеканка из творога	150	200	18,84	25,12	16,2	21,6	25,0	33,3	324,3	432,4	
Пром.	Сметана	20	20	0,54	0,54	3	3	0,72	0,72	32	32	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2	
54-21гн (с173)	Какао с молоком	200	200	4,70	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4	
	<i>Итого за день</i>	410	470	27,08	34,16	23,1	28,54	57,82	71,02	550,46	682,00	
ПЯТНИЦА												
208* (с153)	Картофель отварной	150	200	2,86	3,82	4,32	5,76	23,01	30,68	141	188	
54-11р (с 106)	Рыба тушеная в томате с овощами	70	70	9,6	9,6	5,2	5,2	4,4	4,4	103	103	
54-23 (с 5)	Овощи (посезонно)	60	100	0,5	0,8	0,1	0,1	1,5	2,5	8,5	14,20	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2	
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	0,4	6,70	10,1	34,1	51,2	
Пром.	Печенье	20	20	0,56	0,56	0,68	0,68	15,44	15,44	70,80	70,8	
54-4гн (с163)	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,60	8,6	50,9	50,9	
	<i>Итого за день</i>	560	670	19,52	22,22	12	13,64	79,25	96,22	502,06	595,30	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

54-16к (с 61)	Каша "Дружба"/ Каша молочная овсяная с курагой	200	200	5	5,8	5,8	24,1	24,1	24,1	168,9	168,9
54-1з (с 5)	Сыр	15	20	3,5	4,6	4,4	0	0	0	53,7	71,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	19,60	24,5	24,5	93,8	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	6,70	10,1	10,1	34,1	51,2
54-21гн (с 173)	Какао с молоком	200	200	4,70	4,7	3,5	12,5	12,5	12,5	100,4	100,4
Пром.	Фрукты свежие	100	150	0,42	0,63	0,42	9,8	14,7	14,7	44,41	66,60
Итого за день		575	650	18,02	20,77	14,72	72,7	85,9	495,27	575,9	

ВТОРНИК

54-22м (с 132)	Рагу из курицы	200	200	20,9	20,9	7	17,6	17,6	17,6	217,4	217,4
54-2з (с 5)	Овощи (посезонно)	60	100	0,5	0,8	0,1	1,5	2,5	2,5	8,5	14,20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	19,60	24,5	24,5	93,8	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	6,70	10,1	10,1	34,1	51,2
54-2хн (с 187)	Компот из кураги	200	200	1,00	1	0,1	15,6	15,6	15,6	66,9	66,9
Итого за день		520	580	26,8	28,54	7,8	61	70,3	420,66	466,90	

СРЕДА

54-12р (с 107)	Рыба запеченная с сыром и луком/ Рыбка тресковая с сыром	80	80	12,9	12,9	8,9	2,3	2,3	2,3	140,2	140,2
54-12 г (с 76)	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	6,4	8,53	6,5	35,5	47,33	47,33	225,8	301
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	40	50	3	3,8	0,4	19,60	24,5	24,5	93,8	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	6,70	10,1	10,1	34,1	51,2
54-23гн (с 174)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	2,9	11,3	11,3	11,3	86	86
Итого за день		540	610	28	31,57	22,4	78,90	99,03	624,86	740,6	

ЧЕТВЕРГ

275* (с 181)	Вареники с творогом/ Лапшевник с творогом	185	185	21,59	21,59	12,41	12,41	42,43	42,43	368	368
Пром.	Сметана	20	20	0,5	0,5	3	3	0,7	0,7	32	32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,44	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2
54-2гн (с162)	Чай с сахаром	200	200	1	1	0	0	20,20	20,2	84	84,00
Итого за день		445	455	26,09	26,89	15,81	15,85	82,93	87,83	577,76	601,20

ПЯТНИЦА

54-1о (с 85)	Омлет натуральный	100	200	8,5	8,5	9	9	2,1	2,1	150,25	150,25
54-20з (с 19)	Горошек зеленый/ Овощи (посезонно)	30	30	0,9	0,9	0,1	0,1	1,8	1,8	11,1	11,1
*168 (с 132)	Сосиска отварная	50	50	5,2	5,2	10	10	0,4	0,4	112	112
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	0,44	19,60	24,5	93,8	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	0,4	6,70	10,1	34,1	51,2
Пром.	Печенье	20	30	0,5	0,84	0,7	1,02	15,40	23,16	70,80	106,2
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		460	590	23,3	25,08	23,3	23,82	57,3	73,36	558,01	633,95

Всего за 10 дней		x	x	234,4	268,0	170,8	193,3	727,1	860,7	5410,9	6284,8
Всего за 1 день		x	x	23,44	26,8	17,1	19,3	72,7	86,1	541,1	628,5
Суточная потребность в соответствии и с СанПин 2.3/2.4.3590-20		x	x	77	90	79	92	335	383	2350	2720
Выполнение от суточной нормы %		x	x	30,4	29,8	21,6	21,0	21,7	22,5	23,0	23,1

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.