

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Школа № 82 г.о. Донецк" ДНР

Заводова М.В.

Г.О. ДОНЕЦК

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИП Коваленко Ю.В.

Ю.В. Коваленко

ЮЛИЯ
ВИТАЛЬЕВНА

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											
54-11к (с57)	Каша вязкая молочная овсяная с курагой/ Каша вязкая молочная кукурузная	200	200	8,7	8,7	10,8	10,8	37,1	37,1	279,7	279,7
54-1з (с 5)	Сыр	15	20	3,5	4,6	4,4	5,8	0	0	53,7	71,6
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		575	700	20,82	23,78	19,12	20,8	84,50	94,80	591,67	659,00
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/ Вафли	20	20	0,56	0,56	0,68	0,68	15,44	15,44	70,80	70,8
54-1хн (с187)	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Итого за день		590	700	25,36	28,9	11,98	13,78	100,24	120,44	611,36	723,2

СРЕДА											
54-4о (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
54-4гн (с163)	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,60	8,6	50,9	50,9
	Фрукты свежие	120	120	0,5	0,5	0,5	0,5	11,8	11,8	53,3	53,3
Итого за день		530	600	25,5	33,24	27,5	36,1	49,7	59	548,06	693,9
ЧЕТВЕРГ											
54-1т (с89)	Запеканка из творога	150	200	29,7	39,6	10,7	14,3	21,6	28,8	301,2	401,6
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
Пром.	Хлеб ржаной	20	30	1,4	2,04	0,2	0,4	6,70	10,1	34,1	51,2
54-2гн (с162)	Чай с сахаром	200	200	1	1	0	0	20,20	20,2	84	84,00
Итого за день		430	500	35,64	46,98	14,3	18,1	68,82	84,32	545,06	686,00
ПЯТНИЦА											
54-12 г (с 76)	Каша пшенная рассыпчатая	150	200	6,4	8,53	6,5	8,53	35,5	47,33	225,8	301
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
54-2з (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
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		540	650	24,7	28,57	15,3	17,53	79	100,13	551,16	672,60

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

54-16к (с 61)	Каша "Дружба"/ Каша вязкая молочная пшениная	200	200	5	5	5,8	5,8	24,1	24,1	168,9	168,9
54-1з (с 5)	Сыр	15	20	3,5	4,6	4,4	5,8	0	0	53,7	71,6
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
54-21гн (с173)	Какао с молоком/Какао с молоком сгущенным	200	200	4,70	4,7	3,5	3,5	12,5	12,5	100,4	100,4
Пром.	Фрукты свежие	100	150	0,42	0,63	0,42	0,63	9,8	14,7	44,41	66,60
Итого за день		575	650	18,02	20,77	14,72	16,53	72,7	85,9	495,27	575,9

ВТОРНИК

54-22м (с 132)	Рагу из курицы	200	200	20,9	20,9	7	7	17,6	17,6	217,4	217,4
54-13з (с14)	Салат из свеклы отварной/ Овощи (посезонно)	60	100	0,8	1,3	2,7	4,5	4,6	7,6	45,6	76
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
54-2хн (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		520	580	27,1	29,04	10,4	12,4	64,1	75,4	457,76	528,70

СРЕДА

54-12р (с107)	Рыба запеченая с сыром и луком	80	80	12,9	12,9	8,9	8,9	2,3	2,3	140,2	140,2
208* (с153)	Картофель отварной	150	200	2,86	3,82	4,32	5,76	23,01	30,68	141	188
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	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
54-2гн (с162)	Чай с сахаром	200	200	1	1	0	0	20,20	20,2	84	84,00
Итого за день		540	610	21,66	24,06	17,32	18,96	75,31	91,28	538,06	625,6

ЧЕТВЕРГ											
142* (с116)	Лапшевник с творогом	150	200	13,3	17,7	9,33	12,44	30,1	40,1	258	344
Пром.	Сметана	20	20	0,5	0,5	3	3	0,7	0,7	32	32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	50	3	3,8	0,4	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.	Йогурт/ Чай с молоком и сахаром	150	180	3,4	4,1	3,7	4,5	23,70	28,40	142,5	171
Итого за день		380	480	21,6	28,14	16,63	20,74	80,8	103,80	560,36	715,40
ПЯТНИЦА											
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
54-1о (с 85)	Омлет натуральный	150	200	12,7	16,9	18	24	3,2	4,2	225,4	300,5
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	540	22,3	28,28	22,3	28,82	58	75,06	521,16	672,2
Всего за 10 дней		х	х	242,7	291,8	169,6	203,8	733,2	890,1	5419,9	6552,5
Всего за 1 день		х	х	24,27	29,2	17,0	20,4	73,3	89,0	542,0	655,3
Суточная потребность в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20		х	х	77	90	79	92	335	383	2350	2720
Выполнение от суточной нормы %		х	х	31,5	32,4	21,5	22,1	21,9	23,2	23,1	24,1

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.

Директор ИП КОВАЛЕНКО Ю.В.

 Ю.В.Коваленко

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Школа № 82 г.о. Донецк" ДНР

Заводова М.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИ Коваленко Ю.В.

Ю.В. Коваленко



**Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся
1 - 4 классов 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	6,4	6,4	16,5	16,5	133,3	133,3
54-27м (с 137)	Капуста тушеная с мясом птицы	200	200	16,8	16,8	8,2	8,2	10,4	10,4	182,9	182,9
54-6о (с 88)	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
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.	Сок фруктовый	200	200	0,0	0	0	0	9,5	9,5	40	40
Итого за день		770	800	29,8	32	19,4	19,7	71,30	84,50	581,20	645,20
ВТОРНИК											
24-8с (с 35)	Суп гороховый	250	250	5,3	5,3	5	5	19,9	19,9	146	146,00
54-11м (с 123)	Плов из отварной говядины	200	200	15,3	15,3	14,7	14,7	38,6	38,6	348,3	348,3
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
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
Итого за день		780	810	27,2	29,4	24	24,3	103,3	116,5	735,60	799,60

СРЕДА

**86 (с 143)	Суп картофельный с пшеном	250	250	2,67	2,67	2,8	2,8	17,13	17,13	104,5	104,5
54-14р (с 109)	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2
54-22г (с 81)	Булгур отварной	150	150	6,9	6,9	3,9	3,9	34,7	34,7	201,5	201,5
54-13з (с14)	Салат из свеклы отварной/ Овощи (посезонно)	60	60	0,8	0,8	2,7	2,7	4,6	4,6	45,6	46
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.	Фрукты свежие	100	100	0,42	0,42	0,42	0,42	9,8	9,8	44,4	44,4
54-23гн (с 174)	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	86	86
Итого за день		940	970	33,29	35,49	17,52	17,82	118,23	131,43	762,61	826,6

ЧЕТВЕРГ

54-6с (с 33)	Суп с клецками	250	250	0,6	0,6	4,1	4,1	14,3	14,3	116,9	116,9
54-9м (с 121)	Жаркое по-домашнему	200	200	20,1	20,1	18,7	18,7	17,2	17,2	318	318,00
54-3з (с 5)	Овощи (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
54-1хн (с187)	Компот из сухофруктов	200	200	0,50	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
Итого за день		790	840	27,7	30,13	23,7	24,03	88,20	102,17	697,1	765,37

ПЯТНИЦА

54-2с (с 28)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	2,1	2,1	5,3	5,3	12,1	12,1	112,8	112,8
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
54-22гн (с 174)	Кокао с молоком сгущенным	200	200	3,5	3,5	3,3	3,3	22,3	22,3	133,4	133,4
Итого за день		700	730	41,34	43,54	21	21,3	100,72	113,92	765,70	829,70

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/ Вафли	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
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
54-34хн (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		820	920	32,25	37,45	19,3	21,73	119,3	145,27	776,5	922,7

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)	Макароны 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 курицы	75	75	14,3	14,3	3,2	3,2	10	10	126,5	126,5
208* (с153)	Картофель отварной	150	200	2,86	3,82	4,32	5,76	23,01	30,68	141	188
54-3з (с 5)	Овощи (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
54-34хн (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		815	915	35,36	38,75	11,62	13,39	102,01	123,65	652,9	768,17
ПЯТНИЦА											
54-2с (с 28)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	250	2,1	2,1	5,3	5,3	12,1	12,1	112,8	112,8
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
54-4гн (с163)	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	8,60	8,6	50,9	50,9
Итого за день		700	730	39,44	41,64	18,8	19,1	87,02	100,22	683,2	747,20
Всего за 10 дней		х	х	322,9	351,3	203,7	211,9	1020,9	1186,5	7238,4	8086,0
Всего за 1 день		х	х	32,3	35,1	20,4	21,2	102,1	118,7	723,8	808,6
Суточная потребность в соответствии с СанПин 2.3/2.43590-20				77	90	79	92	335	383	2350	2720
Выполнение от суточной нормы %		х	х	41,93	39,04	25,78	23,04	30,47	30,98	30,80	29,73

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.

Директор ИП КОВАЛЕНКО Ю.В.

 Ю.В.Коваленко