

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«12» января 2026 г.



«Согласовано»

Врио директора МБОУ ЕСОШ №7
им. О.Казанского

Лопатина Н.В.



**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного горячего питания
обучающихся 5-11 классов из числа многодетных семей
в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского
на 2025-2026 учебный год (2 полугодие)
Возраст 11 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
Пром. призыв. 349	1-й день						
	Биточки мясные	60	9,15	7,47	9,24	139,5	50-24
	Вермишель отварная с маслом	150	5,22	5,55	35,31	208,99	10-00
	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,08	130	9-66
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Компот из сухофруктов	200	0,73	-	30,69	130	7-00
	Итого за завтрак:	550	19,1	23,45	99,52	683,49	84-38
Пром. произв. 375,346	2-й день						
	Котлеты куриные	80	13,07	6,68	6,31	142	48-44
	Картофельное пюре	180	3,76	5,58	30,00	185,2	15-00
	Зеленый горошек с луком	60	0,22	3,01	0,75	30,6	8-46
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	16,00	65	5-00
	Итого за завтрак:	560	19,55	15,6	69,26	497,8	84-38
Пром. произв. • 389	3-й день						
	Каша манная вязкая молочная	230	9,55	9,34	45,3	305,12	28-00
	Булочка Российская	60	4,89	4,12	31,86	201,00	22-24
	Масло сливочное порциями	20	0,16	14,3	0,23	129,4	12-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
	Сок фруктовый	200	1,0	0,02	20,0	65,8	14-66
	Итого за завтрак:	550	18,0	28,08	113,59	776,32	84-38
Пром. произв. 375,376	4-й день						
	Тефтели мясные	80	9,55	11,51	9,6	180,00	47-82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,85	38,67	240	20-00
	Икра кабачковая	100	0,8	0,1	10,38	208	7-06
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,5	20,05	95	4-50
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	16,00	65	5-00
	Итого за завтрак:	550	22,25	17,99	94,7	788,0	84-38
Пром. произв. 349	5-й день						
	Птица отварная (цыпленокбройлер)	100	15,83	13,6	0	205,3	45-24
	Каша пшенная с маслом	150	8,55	5,85	38,67	240,0	15-00
	Овощи сезонные (огурец соленый)	50	0,4	0,05	0,8	6,9	9-66
	Батон йодированный	40	2,4	-	16,2	75,00	7-48
	Компот из сухофруктов	200	0,73	-	30,69	130	7-00

	Итого за завтрак:	540	27,91	19,5	86,36	657,2	84-38
	6-й день						
182	Каша жидкая молочная рисовая	220	6,87	9,10	38,31	269,86	16-66
14	Сыр (порциями)	15	1,7	3,45	0,39	45	18-00
14	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,72	0,17	97,85	15-00
430	Булочка домашняя	60	3,26	2,75	43,36	201,00	17-72
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	11-00
516	Кисель из свежих фруктов	200	1,4	0,00	29,0	122	6-00
	Итого за завтрак:	550	18,43	30,62	111,51	797,91	84-38
	7-й день						
210	Омлет натуральный	210	16,92	17,47	5,08	242,00	48-90
52	Салат из свеклы отварной	100	8,13	17,2	26,00	308,31	20-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75,0	7-48
516	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79,0	8-00
	Итого за завтрак:	550	27,67	28,25	66,17	704,31	84-38
	8-й день						
223	Запеканка из творога с молоком	150/50	23,51	22,32	42,76	507,49	59-72
379,382	сгущенным	200	5,53	6,06	24,63	174,0	10-00
847	Какао с молоком	150	0,45	0,45	57,50	78,00	14-66
	Яблоки свежие						
	Итого за завтрак:	550	29,84	28,68	124,89	759,49	84-38
	9-й день						
229	Рыба, тушенная в томатном соусе с	100	12,2	4,36	2,06	96	43-90
	овощами						
312	Картофельное пюре	180	3,76	5,58	30,00	185,26	25-00
70,71	Огурец соленый	30	0,4	0,05	0,8	6,9	3-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	7-48
379,382	Напиток кофейный	200	5,53	6,06	24,63	174	5-00
	Итого за завтрак:	550	23,89	16,3	72,89	530,26	84-38
	10-й день						
291	Плов с мясом птицы	210	13,80	11,51	35,2	299,59	61-88
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,7	6,1	10,38	103,08	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-50
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79,0	8-00
	Итого за завтрак:	550	18,91	18,27	84,52	576,67	84-38
	Среднее значение за период:	550	22,55	22,67	92,34	677,14	

Сборник технических нормативов –
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
/Под редакцией М.П.Могильного.-М.:ДеЛи принт,2005 г.