

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП АРТЕМЕНКО А.С.



Артеменко А.С.

«01» сентября 2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ «Гимназия № 1
имени А.С.Пушкина»



Оганесян В.А.

«12» сентября 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше (Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Литература-сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г

Справочник рецептур блюд для питания учащихся
образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания
детей школьного возраста 270 блюд (ШК) НИИ Новосибирска, 2021 г

Первая неделя Понедельник

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	250	10,29	13,17	64,64	418,21	173,174
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,10	7,70	19,60	155,10	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	117,33	Вне сборника
	Итого	550	19,31	25,73	124,26	804,89	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	106,16	103
	Плов	250	21,00	46,95	43,15	680,00	265
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	100	1	0,4	2,3	16,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	860	28,55	50,94	120,51	1055,48	
	Итого за день	1410	47,86	76,67	244,77	1860,37	

Первая неделя Вторник

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	100	11,66	13,44	11,22	212,55	278,278
	Каша вязкая	180	8,95	6,73	43,00	268,43	303,
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	550	25,04	22,72	107,44	734,53	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	102
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,73	312
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,00	8,32	111,90	64, справ. М.
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	860	30,1784	48,2389	107,00889	982,7693333	
	Итого за день	1410	55,22	70,96	214,45	1717,30	

Первая неделя Среда

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	230	15,56	18,30	39,22	383,82	204
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	Вне сборника
	Итого	580	19,41	19,13	89,05	606,01	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50	82
	Фрикадельки в соусе	105	7,76	11,45	7,80	163,36	280
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	302
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	100	1	0,4	2,3	16,8	70,71
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	895	18,60	23,20	108,88	718,96	
	Итого за день	1475	38,012	42,33	197,928	1324,97	

Первая неделя Четверг

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	160 сб. шк 2004 г.
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,10	7,70	19,60	155,10	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,40	25,02	117,32	Вне сборника
	Итого	550	16,24	19,06	83,17	568,17	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	Биточки из свинины	100	10,40	32,03	14,50	388,75	520 СТН 2022г
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,21	131,10	139
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	100	1	0,4	2,3	16,8	70,71
	Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	890	20,9	42,51	100,72	869,82	
	Итого за день	1440	37,14	61,57	183,89	1437,99	

Виды блюд Пятница

4-й классы возраст 12 лет и старше

Порция г/дн	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Курица из мяса птицы	100	19,59	15,89	4,76	240,41	580 СТ Н 2022г
	Хлеб вязкая	180	5,02	6,00	28,72	189,00	303
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,10	7,70	19,60	155,10	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	50	3,40	0,40	25,02	117,32	Вне сборника
	Итого	565	30,24	30,01	93,3	763,83	

5-й классы возраст 12 лет и старше

Порция г/дн	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,95	6,57	10,55	109,20	88
	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	100	11,66	13,44	11,22	212,55	278, 279
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Икра кабачковая	100	1,6	9,3	9,3	127,30	Вне сборников
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	890	26,19	35,41	124,53	922,91	
	Итого за день	1455	56,43	65,42	217,83	1686,74	

Питание в детском саду Понедельник

4-11 классы возраст 12 лет и старше

Питание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	250	10,29	13,17	64,64	418,21	173,174
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,10	7,70	19,60	155,10	Вне сборника
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	117,33	Вне сборника
	Итого	550	19,37	25,73	124,46	805,93	

4-11 классы возраст 12 лет и старше

Питание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	80,71	101
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	268,43	302
	Овощи натуральные свежие или овощи натуральные соленные	100	1	0,4	2,3	16,8	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	890	26,36	38,72	100,92	857,59	
	Итого за день	1440	45,73	64,45	225,38	1663,53	

Вторая неделя Вторник

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	100	11,66	13,44	11,22	212,55	278,279
	Каша вязкая	180	5,02	6,00	28,72	189	303
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,10	7,70	19,60	155,10	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	117,33	Вне сборника
	Итого	565	22,22	27,57	99,56	733,98	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	101,81	96
	Тефтели рыбные	100	15,8	13,7	14,5	244,50	239
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	310
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,40	45
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
	Итого	890	26,92	27,89	122,28	849,15	
	Итого за день	1455	49,14	55,46	221,84	1583,13	

Лист 2 из 2 Среза

Возраст 12 лет и старше

Итого тысяч	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	Макарон отварные с сыром	230	15,56	18,30	39,22	383,82	204
	Пюре свеклы	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	117,33	Вне сборника
	Итого	580	19,46	19,13	89,24	607,05	

Возраст 12 лет и старше

Итого тысяч	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	Салат из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,19	88
	Биточки из свинины	100	10,40	32,03	14,50	388,75	520СТН 2022г
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,21	131,10	139
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,00	8,32	111,90	64, справ. М.
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	890	21,284	52,29	85,55	898,76	
	Итого за день	1470	40,744	71,42	174,79	1505,81	

Вторая неделя Четверг

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	4,75	18,00	136,75	160 сб. шк 2004 г.
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,10	7,70	19,60	155,10	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,37	0,41	25,02	117,33	Вне сборника
	Итого	550	14,52	17,31	77,62	522,97	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	82
	Фрикадельки в соусе	105	7,76	11,45	7,80	163,36	280
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	122,00	Вне сборников
	Компот из плодов сухих	200	0,66	0,09	32,01	132,80	817 СТН 2022г.
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	895	22,54	31,47	120,69	854,42	
	Итого за день	1445	37,06	48,78	198,31	1377,39	

Питание Пятница

Взрослые возраст 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Творог из творога	200,00	37,12	24,00	43,2	537,28	223
Печенье сладкое	100,00	0,40	0,40	9,8	47	338
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50,00	3,38	0,41	25,02	117,32	Вне сборника
Итого	550	41,03	24,83	93,22	763,60	

Взрослые возраст 12 лет и старше

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	102
Салат (1-й или 2-й вариант)	100	11,66	13,44	11,22	212,55	278,279
Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	180	5,02	6,00	28,73	189,00	303
Овощи натуральные свежие или соевые натуральные соевые	100	1	0,4	2,3	16,8	70,71
Компот из плодов свежих	200	0,16	0,16	27,88	113,60	820 СТН 2022г.
Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,70	68,47	Вне сборника
Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,39	Вне сборника
Итого	890	27,03	25,86	116,39	806,36	
Итого за день	1440	68,06	50,69	209,61	1569,96	