

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО "ПЕТРАН"



Литвинская А.А.

07 января 2026 г.

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



Оганесян В.А.

07 января 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

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

Литература-сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г
Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной
Сборник рецептов 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 рецептов 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	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	555	19,25	20,37	127,42	769,97	

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	17,14	104,84	103
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Рис отварной	180	5,58	6,44	44,02	256,38	304
	Икра кабачковая	100	1,6	9,3	9,3	127,30	Вне сборников
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	885	24,39	47,39	128,75	1039,09	
	Итого за день	1440	43,64	67,76	256,18	1809,07	

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	Фрикадельки из кур	100	13,72	20,48	8,10	271,59	297
	Каша вязкая из гречневой, пшениной, рисовой и других круп	180	4,80	5,09	29,47	182,88	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	22,95	28,12	90,79	708,02	

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	5,28	16,33	134,73	102
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	168,21	255
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,48	302
	Салат из квашенной капусты	100	1,70	5,00	8,45	85,60	47
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	885	34,57	29,38	113,10	855,05	
	Итого за день	1435	57,52	57,49	203,89	1563,07	

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	15,57	18,31	39,22	383,92	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 ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	595	20,13	19,34	96,24	639,51	

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	12,53	101,56	82
	Птица, тушеная в соусе	100	14,39	14,62	5,12	209,64	290
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	312
	Овощи натур. соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,90	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	35	2,37	0,30	17,51	82,22	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	915	27,08	26,20	118,43	817,88	
	Итого за день	1510	47,22	45,54	214,67	1457,39	

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	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,76	8,51	3,80	130,82	229
	Рис отварной	180	5,58	6,44	44,02	256,38	304
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	575	21,10	17,79	113,04	696,59	

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
	Котлеты, биточки, шницеля	100	15,17	30,38	22,18	422,78	268
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,21	131,10	139
	Овощи натур. соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	895	26,16	40,51	110,61	911,63	
	Итого за день	1470	47,25	58,29	223,64	1608,22	

Первая неделя Пятница

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Запеканка из творога	180	20,05	17,74	63,20	492,65	223
	Повидло	20	0,01	0,00	12,53	50,19	Вне сборника
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	565	24,69	18,77	132,96	799,46	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,20	88
	Тефтели (1-й или 2-й вариант)	100	14,33	15,68	13,44	252,21	278, 279
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	309
	Овощи натур. соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,90	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	35	2,37	0,30	17,51	82,22	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	915	29,93	26,96	129,33	879,71	
	Итого за день	1480	54,62	45,73	262,29	1679,18	

Первая неделя Суббота

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,48	302
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	570	26,43	38,27	112,04	898,28	

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	17,14	104,84	103
	Котлета "Здоровье"	100	15,22	13,42	8,78	216,80	163 спр. М 2003 г.
	Рис отварной	180	5,58	6,44	44,02	256,38	304
	Овощи натур. соленные	100	0,93	0,13	2,72	15,74	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	885	28,30	23,45	128,06	836,50	
	Итого за день	1455	54,74	61,72	240,09	1734,78	

Вторая 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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,29	12,35	64,64	410,82	160 сб. шк 2004 г.
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,79	15
	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 ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	555	19,31	19,55	127,62	763,62	

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
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	306,03	256
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,48	302
	Овощи натур. соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	70,71
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	885	27,48	38,84	101,16	864,16	
	Итого за день	1440	46,78	58,39	228,79	1627,78	

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	Голубцы ленивые	200	16,80	15,80	12,80	260,60	54-3м-20 , Новосибирск, 2021 г
	Плоды 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 ржаной	35	2,37	0,30	17,51	82,22	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	585	23,02	16,94	80,14	565,10	

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	2,03	5,09	11,98	101,79	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,76	8,51	3,80	130,82	229
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,83	310
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,00	8,32	111,87	64, справ. М.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	35	2,37	0,30	17,51	82,22	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	915	23,27	27,59	126,25	846,44	
	Итого за день	1500	46,29	44,53	206,39	1411,54	

Вторая 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	15,57	18,31	39,22	383,92	204
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,51	379
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	595	23,23	21,99	97,19	679,56	

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,20	88
	Зразы "Школьные"	100	13,89	14,78	13,00	240,56	159 справ М 2003 г.
	Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	180	4,80	5,09	29,47	182,88	303
	Икра кабачковая	100	1,6	9,3	9,3	127,30	Вне сборников
	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	44,90	492, Пермь 2021
	Хлеб ржаной	35	2,37	0,30	17,51	82,22	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	915	27,90	34,94	113,11	878,48	
	Итого за день	1510	51,13	56,92	210,30	1558,04	

Вторая 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	Каша вязкая молочная из пшениной, 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	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 ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	560	19,59	20,43	130,06	782,43	

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	12,53	101,56	82
	Фрикадельки из кур	100	13,72	20,48	8,10	271,59	297
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	309
	Овощи натур. соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,51	58,69	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,25	15,02	70,45	Вне сборника
	Итого	885	27,34	31,46	113,61	846,95	
	Итого за день	1445	46,92	51,89	243,67	1629,39	

Вторая неделя Пятница

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Плов	250	21,04	46,95	43,15	679,30	265
I смена	Кондитерские изделия промышленного производства	30	1,60	2,20	18,00	98,20	Вне сборника
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,88	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	545	26,7975	49,78	108,37	988,69	

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	5,28	16,33	134,73	102
II смена	Котлета "Здоровье"	100	15,22	13,42	8,78	216,80	163 спр. М 2003 г.
	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,21	131,10	139
	Овощи натур. соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,90	70,71
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,60	342
	Хлеб ржаной	40	2,71	0,34	20,01	93,94	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	920	31,43	26,34	113,93	818,49	
	Итого за день	1465	58,23	76,12	222,30	1807,18	

Вторая неделя Суббота

5-11 классы возраст 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	306,03	256
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,64	312
	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 ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,33	20,02	93,85	Вне сборника
	Итого	570	19,79	36,70	90,06	769,68	

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	2,03	5,09	11,98	101,79	96
	Птица, тушеная в соусе	100	14,39	14,62	5,12	209,64	290
	Каша вязкая из гречневой, пшенной, рисовой и других круп	180	4,80	5,09	29,47	182,88	303
	Овощи натур. соленые	100	0,93	0,13	2,72	15,74	70,71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	35	2,37	0,30	17,51	82,22	Вне сборника
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,03	117,42	Вне сборника
	Итого	915	28,56	25,73	123,84	841,18	
	Итого за день	1485	48,35	62,43	213,90	1610,87	



Прошито и пронумеровано 18 страниц

Общество с ограниченной ответственностью

«ПЕТРАН»

М.П. _____ Литвинская А.А.