

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»



Ю.Д. Никонов

2025г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

О.А. Кузнецова

« 03 » 03 2025г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

для обучающихся не относящихся к льготной категории 5-11 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций города Мегиона

**Меню приготавливаемых блюд**

День: *понедельник*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тк №30	Макаронны отварные с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, сыр)	200	26,00	9,89	12,22	42,68	321	0,07	0,12	0,15	0,056	0,000	0,000	277,7	101,5	11,58	1,50	97,7	0,003	0,009	0,020
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	3,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	20,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>640</b>	<b>52,00</b>	<b>14,3</b>	<b>13,77</b>	<b>87,27</b>	<b>537</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>4,21</b>	<b>0,056</b>	<b>0,000</b>	<b>329,41</b>	<b>154,2</b>	<b>32,8</b>	<b>5,41</b>	<b>382,3</b>	<b>0,003</b>	<b>0,018</b>	<b>0,02</b>	

День: *вторник*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тк№61	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом (пшено, молоко, сахар, масло слив.)	205	20,00	7,33	8,12	35,70	245	0,16	0,02	0,00	0,000	0,000	28,0	112,0	42,00	1,40	102,0	0,000	0,002	0,000	
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	5,00	0,25	0,06	10,39	43	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000	
тк№117	Булочка ванильная (мука пшен., сахар, яйца дрожжи, ванилин, масло раст.)	100	10,00	7,90	8,50	31,79	235	0,01	0,04	0,00	0,060	0,000	14,4	65,0	13,66	0,86	89,3	0,000	0,000	0,000	
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>38,00</b>	<b>18,69</b>	<b>18,03</b>	<b>92,14</b>	<b>605</b>	<b>0,29</b>	<b>0,15</b>	<b>2,86</b>	<b>0,060</b>	<b>0,000</b>	<b>82,6</b>	<b>217,0</b>	<b>69,6</b>	<b>3,40</b>	<b>245,4</b>	<b>0,000</b>	<b>0,011</b>	<b>0,000</b>	

День: *среда*

Неделя: *первая*

Сезон: *весенне-летний*

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай, лук, хлеб пшен., молоко, сухари панир, масло)	100	25,00	13,00	8,80	15,20	196	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020	0,760	
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	20,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480	
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	3,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>53,00</b>	<b>22,09</b>	<b>18,59</b>	<b>78,27</b>	<b>576</b>	<b>0,26</b>	<b>0,30</b>	<b>15,54</b>	<b>0,049</b>	<b>0,810</b>	<b>105,9</b>	<b>300,6</b>	<b>71,87</b>	<b>5,78</b>	<b>459,4</b>	<b>0,021</b>	<b>0,027</b>	<b>1,264</b>	

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуска	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тгк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	7,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025	
тгк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	39,00	8,65	6,63	10,79	137	0,04	0,09	3,87	0,011	0,000	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360	
тгк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	8,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с	60	5,00	6,42	2,70	28,52	164	0,12	0,08	0,06	0,00	0,00	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
тгк№170	Кондитерские изделия	50	15,00	0,04	0,46	52,50	222	0,08	0,45	0,00	0,011	0,000	0,0	154,5	34,00	0,75	231,0	0,003	0,000	0,025	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>74,00</b>	<b>18,26</b>	<b>11,54</b>	<b>107,54</b>	<b>614</b>	<b>0,30</b>	<b>0,72</b>	<b>9,19</b>	<b>0,038</b>	<b>0,000</b>	<b>119,6</b>	<b>372,8</b>	<b>83,70</b>	<b>2,78</b>	<b>483,4</b>	<b>0,006</b>	<b>0,011</b>	<b>0,410</b>	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуска	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тгк№57	Каша молочная "Дружба" с маслом (рис, пшено, молоко, сахар, масло сливочное)	205	20,00	5,04	7,31	27,51	196	0,04	0,02	0,00	0,000	0,000	20,0	102,0	36,00	0,80	68,0	0,000	0,000	0,000	
тгк№101	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	3,00	0,25	0,06	10,39	43	0,00	0,01	2,80	0,000	0,000	2,7	1,3	1,60	0,06	11,8	0,000	0,000	0,000	
тгк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	4,00	1,90	0,34	24,80	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий	150	30,00	0,60	0,45	15,45	71	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>595</b>	<b>57,00</b>	<b>7,79</b>	<b>8,16</b>	<b>78,15</b>	<b>370</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>17,80</b>	<b>0,150</b>	<b>0,000</b>	<b>56,6</b>	<b>178,0</b>	<b>69,20</b>	<b>4,78</b>	<b>172,0</b>	<b>0,030</b>	<b>0,000</b>	<b>0,112</b>	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тгк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами (50/50) (сосиски, лук, морковь, томат, мука пшен., масло раст.)	100	26,00	6,54	12,06	3,60	149	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000	
тгк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	12,00	5,40	6,12	26,28	182	0,14	0,07	0,00	0,017	0,060	21,6	130,0	88,00	2,88	165,6	0,001	0,003	0,550	
тгк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	8,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>51,00</b>	<b>18,65</b>	<b>21,52</b>	<b>69,02</b>	<b>544</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,034</b>	<b>0,060</b>	<b>138,3</b>	<b>374,6</b>	<b>153,09</b>	<b>7,75</b>	<b>533,1</b>	<b>0,005</b>	<b>0,010</b>	<b>0,574</b>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																			
тгк№59	Каша манная молочная жидкая с маслом (пшено, молоко, сахар, масло слив.)	205	19,00	5,93	7,13	30,94	212	0,06	0,02	0,00	0,000	0,000	24,0	36,0	10,00	0,40	56,0	0,000	0,000	0,000
тгк№117	Булочка "Домашняя" (мука пшен., сахар, яйца, дрожжи, масло раст.)	100	10,00	8,42	9,42	16,61	185	0,04	0,28	0,15	0,000	0,000	131,3	122,4	28,68	1,56	137,6	0,001	0,001	0,020
тгк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	3,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>35,00</b>	<b>17,76</b>	<b>17,90</b>	<b>71,94</b>	<b>521</b>	<b>0,22</b>	<b>0,39</b>	<b>0,21</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>193,1</b>	<b>197,1</b>	<b>51,85</b>	<b>3,07</b>	<b>238,2</b>	<b>0,001</b>	<b>0,010</b>	<b>0,020</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																			
тгк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	46,60	5,07	7,19	7,32	114	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
тгк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	180	10,00	6,02	10,67	40,88	283	0,07	0,02	0,00	0,000	0,000	14,4	41,0	9,00	0,90	43,0	0,000	0,000	0,000
тгк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	8,00	1,47	1,57	13,33	73	0,01	0,06	1,90	0,006	0,000	59,3	52,3	20,31	0,26	60,8	0,030	0,000	0,080
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>520</b>	<b>69,60</b>	<b>17,67</b>	<b>21,12</b>	<b>88,19</b>	<b>613</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>	<b>3,47</b>	<b>0,017</b>	<b>0,060</b>	<b>132,7</b>	<b>343,1</b>	<b>94,81</b>	<b>6,26</b>	<b>460,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,007</b>	<b>0,324</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тгк№2	Птица тушенная в соусе (50/50) (курица, морковь, лук, мука, сметана, помат, масло растительное)	100	40,00	14,59	13,65	17,42	301	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100	
тгк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	20,00	3,78	8,10	26,28	196	0,01	0,15	15,54	0,036	0,810	48,5	66,6	15,11	1,43	121,8	0,009	0,001	0,480	
тгк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	3,00	0,20	0,00	10,13	42	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000	0,3	0,0	0,87	0,03	2,3	0,000	0,000	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,00	5,11	1,69	26,66	142	0,18	0,08	0,00	0,001	0,000	47,0	157,0	49,00	3,90	235,0	0,004	0,006	0,024	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>550</b>	<b>68,00</b>	<b>23,68</b>	<b>23,44</b>	<b>80,49</b>	<b>681</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>16,42</b>	<b>0,067</b>	<b>0,810</b>	<b>110,4</b>	<b>355,3</b>	<b>80,73</b>	<b>6,65</b>	<b>546,1</b>	<b>0,016</b>	<b>0,015</b>	<b>0,604</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний  
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуски	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																				
тгк№58	Каша молочная "Геркулес" с маслом (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар, масло сливочное)	205	18,00	6,53	8,69	28,30	217	0,12	0,01	0,40	0,125	0,070	32,7	93,0	39,45	1,01	75,7	0,002	0,000	0,100	
тгк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	8,00	1,60	1,65	12,48	71	0,01	0,07	0,26	0,016	0,000	52,2	19,6	6,09	0,07	22,5	0,000	0,001	0,000	
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,00	3,21	1,35	14,26	82	0,12	0,08	0,06	0,000	0,000	37,5	38,7	12,30	1,08	42,3	0,000	0,009	0,000	
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	20,00	1,00	0,20	20,20	92	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	14,0	8,00	2,80	240,0	0,000	0,000	0,000	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)</b>	<b>645</b>	<b>49,00</b>	<b>12,34</b>	<b>11,89</b>	<b>75,24</b>	<b>462</b>	<b>0,27</b>	<b>0,18</b>	<b>4,72</b>	<b>0,141</b>	<b>0,070</b>	<b>136,4</b>	<b>165,2</b>	<b>65,84</b>	<b>4,96</b>	<b>380,5</b>	<b>0,002</b>	<b>0,010</b>	<b>0,100</b>	

	<b>Итого за 2 недели (10 дней)</b>		<b>546,60</b>	<b>171,23</b>	<b>165,96</b>	<b>828,25</b>	<b>5524</b>	<b>2,67</b>	<b>2,90</b>	<b>74,68</b>	<b>0,612</b>	<b>1,810</b>	<b>1404,8</b>	<b>2657,9</b>	<b>773,4</b>	<b>50,84</b>	<b>3901,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,119</b>	<b>3,428</b>
	<b>Средние показатели в день</b>		<b>54,66</b>	<b>17,12</b>	<b>16,60</b>	<b>82,83</b>	<b>552,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>7,47</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>140,48</b>	<b>265,79</b>	<b>77,34</b>	<b>5,08</b>	<b>390,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,34</b>
	<b>Выполнение в процентах среднее</b>	<b>СанПиН</b>		<b>95</b>	<b>90</b>	<b>108</b>	<b>102</b>	<b>95</b>	<b>91</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>111</b>	<b>129</b>	<b>141</b>	<b>163</b>	<b>61</b>	<b>119</b>	<b>43</b>

\* Примерное циклическое меню рассчитано на один прием пищи (завтрак), норматив потребления пищевых веществ и энергии 25%  
 \* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, говядина, рыба, мясо птицы, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, витаминизированные напитки, фрукты свежие.  
 \* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);  
 Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21  
 Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)  
 Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)