



Утверждаю
Директор Автономная некоммерческая организация "Школа
"Умиление"
О.В. Сёмина
"29" августа 2026

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (1-4 класс)
в
АНОО "Школа "Умиление"**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая нормативная документация /сборник/	№ рецептуры или технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	2016	220
	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Батон обогащенный	20	1,504	0,6	10,32	52,80	т/к № 012	т/к № 012
	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		565	17,61	19,83	75,83	533,80		
Обед	Салат из квашеной капусты*	60	0,96	3,06	4,62	49,80	2008	40
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,60	14,88	112,80	2008	99
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	10,42	7,02	8,28	145,80	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	16,73	71,97	т/к № 0070	т/к № 0070
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
Итого за обед		910	26,74	23,81	107,03	800,57		
Итого за 1 день:		1475	44,35	43,64	182,86	1334,37		
День 2								
Завтрак	ЗАВТРАК							
	Омлет (варенный на пару)	150	13,47	10,52	13,91	240,00	2008	216
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	6,40	7,50	110,00	2008	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2008	430
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	т/к № 20	т/к № 20
Итого за завтрак		500	18,45	18,27	70,31	572,00		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,24	2,38	6,08	64,00	2008	84
	Зразы рубленые из индейки****	90	10,36	14,56	15,48	272,40	2008	318
	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	2008	325
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	16,93	73,00	т/к № 78	т/к № 78
	Батон обогащенный							
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,00	1,14	6,60	т/к № 17	т/к № 17
	Булочка с "Творожная"	50	5,90	2,80	23,40	144,00	2008	479
Итого за обед		790	25,32	26,34	106,43	819,00		
Итого за 2 день:		1290	43,77	44,61	176,74	1391,00		
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	190/10	7,19	11,97	41,01	259,93	2008	189
	Бутерброд с отварным языком говяжьим	20/15	5,90	3,10	7,90	83,00	2008	4
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	9,13	53,93	т/к № 0066	т/к № 0066
	Груши	120	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к № 69	т/к № 69
	Итого за завтрак		560	16,87	17,42	81,24	509,86	
Обед	Борщ сибирский с картофелем	200	6,56	4,64	18,32	101,60	2008	80
	Печень по-строгановски****	90	12,12	11,28	16,62	273,40	2008	256
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2008	333
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	19,82	82,88	т/к № 070	т/к № 070
	Салат из свежих помидоров и огурцов *	80	0,76	4,85	2,44	56,48	2011	24
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
Итого за обед		795	26,74	27,72	106,12	804,76		
Итого за 3 день:		1355	43,62	45,14	187,35	1314,62		
День 4								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом, с повидлом	150/20	8,42	11,40	44,14	336,80	2008	193
	Чай с молоком	150/50/6,7	1,50	1,20	7,60	48,00	т/к № 101	т/к № 101
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Мандарины	100	0,80	0,20	10,00	38,00	т/к № 52	т/к № 52
	Итого за завтрак		531,7	17,10	18,05	82,04	576,80	
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	200/25/5	5,06	7,28	21,47	163,15	2008	95
	Котлета рыбная любительская	90	10,24	3,24	5,40	99,00	2008	241
	Соус паровой	25	0,25	2,05	1,10	23,50	2008	361
	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	14,43	61,97	т/к № 071	т/к № 071
	Салат "Школьные годы" до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	60	0,90	6,06	2,64	69,00	2008	29/40
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Итого за обед							

	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
Итого за обед		920	26,37	27,56	105,64	816,42		
Итого за 4 день:		1451,7	43,47	45,61	187,68	1393,22		
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	3,90	4,30	21,60	159,00	2008	189
	Бутерброд с отварной говядиной	20/15	6,10	3,50	7,40	90,00	2008	4
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2008	13
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	т/к № 079	т/к № 079
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		525	17,13	20,10	79,70	561,00		
Обед	Суп крестьянский	200	2,64	4,02	9,93	85,60	2008	94
	Жаркое по-домашнему****	150	12,72	13,78	25,63	280,33	2008	258
	Салат "Свеколка", яйца вареные	70/20	7,35	8,36	9,27	141,90	2008	50/213
	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	16,67	69,89	т/к № 081	т/к № 081
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Зефир	35	0,23	0,00	28,00	114,33	т/к № 74	т/к № 74
Итого за обед		740	26,63	27,11	113,00	814,05		
Итого за 5 день:		1265	43,76	47,21	192,70	1375,05		
День 6								
Завтрак	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	120/30	14,32	11,25	30,10	281,80	2008	225/367
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	9,13	53,93	т/к № 0066	т/к № 0066
	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,20	4,30	22,00	132,00	2008	2
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		510	19,30	17,90	84,43	580,73		
Обед	Суп картофельный с говядиной	200/15	4,63	4,81	13,36	121,70	2008	92
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	10,42	7,02	8,28	125,80	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	2008	331
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,10	0,10	29,20	118,00	2008	408
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Икра кабачковая	60	1,56	3,18	3,42	47,40	2008	55
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
Итого за обед		910	26,97	23,79	114,88	817,10		
Итого за 6 день:		1420	46,27	42,77	199,31	1397,83		
День 7								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,85	9,82	21,25	208,17	2008	189
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		567	15,60	15,84	83,25	527,17		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,40	4,60	43,76	126,40	2008	91
	Котлеты рубленные из птицы (индейка)	100	18,16	11,95	16,83	247,50	2010	305
	Рагу овощное	150	3,50	6,70	11,50	119,00	2008	350
	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	23,73	97,93	т/к № 0063	т/к № 0063
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Салат "Полонезский" до 28/02 ; / с 1.03 Салат из соевых огурцов с луком*	60	0,66	4,00	2,22	66,00	2008	28/20
Итого за обед		770	27,12	27,55	108,64	712,83		
Итого за 7 день:		1337	42,72	43,39	191,89	1240,00		
День 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150/5	6,60	9,46	25,97	118,00	2011	183
	Бутерброд с отварной говядиной	20/15	6,10	3,50	7,40	90,00	2008	4
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59
	Яблоки	100	0,40	0,10	9,80	47,00	т/к № 089	т/к № 089
	Йогурт молочный натуральный в индивидуальной упаковке производителя, 2,5% жирности	100	2,64	2,48	16,80	136,80	т/к № 005	т/к № 005
Итого за завтрак		615	18,02	16,39	80,07	477,80		
Обед	Щи по-уральски со сметаной	250/5	3,00	5,60	18,20	92,00	2008	87
	Тефтели из говядины****	90	13,35	8,60	11,90	234,00	2008	283
	Соус сметанный с томатом	25	0,40	1,00	1,80	17,50	2008	372
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2008	333
	Салат "Школьные годы" до 28/02 ; / с 1.03 Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	60	0,90	6,06	2,64	69,00	2008	29/62
	Компот из изюма	200	0,40	0,10	19,82	82,88	т/к № 070	т/к № 070
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
Итого за обед		845	24,53	27,01	101,36	765,38		
Итого за 8 день:		1460	42,55	43,40	181,43	1243,18		
День 9								
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150/20	13,60	8,60	43,60	304,00	2008	224
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	9,13	53,93	т/к № 0066	т/к № 0066
	Мандарины	100	0,80	0,20	10,00	38,00	т/к № 52	т/к № 52
Итого за завтрак		520	19,18	19,25	83,13	571,93		
	Щи из свежей капусты	250	2,90	4,10	5,20	69,00	2008	83
	Плов с говядиной****	150	16,20	12,10	35,20	324,00	2008	265

Обед	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	60	1,90	9,72	7,26	124,80	2008	49
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 16	т/к № 16
	Итого за обед	725	26,20	27,39	110,12	809,40		
Итого за 9 день:		1245	45,38	46,64	193,25	1381,33		
День 10								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	6,50	5,20	20,60	193,00	2008	184
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	2008	13
	Бутерброд с сыром	15/15	4,50	4,50	7,40	88,00	2008	3
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		527	15,35	19,52	82,70	587,00		
Обед	Суп картофельный с рыбой	200/20	4,80	6,00	18,00	133,00	2008	92
	Голубцы ленивые****	150	15,15	16,65	9,30	252,00	2008	306
	Огурец соленый порционный	60	0,20	0,00	4,30	8,00	к/к	к/к
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,10	0,10	29,20	118,00	2008	408
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,70	0,20	10,60	56,00	т/к № 16	т/к № 16
	Мармелад желейный	30	0,00	0,00	17,85	72,00	т/к № 74	т/к № 74
Итого за обед		725	23,83	23,70	102,15	705,00		
Итого за 10 день:		1252	39,18	43,22	184,85	1292,00		
Итого за 10 дней :			435,07	445,63	1878,06	13362,60		
Средняя сбалансированности:			48,17	49,53	192,80	1396,94		

*До 01.03 используется лук репчатый или зелёный, с 01.03 используется только лук зелёный.

**Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга Санкт-Петербург, Речь, 2008 г.-800 с
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях . Москва, Дели принт. 2010 г. Под редакцией Могильного, Тутельяна.

Сборник рецептов

на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва, Дели принт. 2011 г. Под редакцией Могильного, Тутельяна.

***Выход порции готовых блюд установлен из расчёта стоимости рационов горячего питания.

****По данным технологическим картам обжарка не производится. Приготовление выполняется в пароконвектомате.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки и наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.