



подтверждаю
 директор Автономная некоммерческая организация "Школа
 "Умление"
 О.В. Семина
 9 августа 2026

Циклическое документальное обоснованное меню
 рационов горячего питания (завтрак,обед) для предоставления питания учащимся старших классов (5-11 класс) в
 АНОО "Школа "Умление"

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Яйца варенные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Макароны с сыром	180	9,47	21,20	36,13	374,67	2008	210
	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
	Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Груши	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		642	18,37	31,32	96,98	727,17		
Обед	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/15	10,15	7,02	18,60	217,20	2008	99
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,80	7,80	9,20	162,00	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008	335
	Сок сливовый	200	0,60	0,20	30,40	126,00	2008	442
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,40	2010	32
Итого за обед:		960	34,85	29,89	127,88	965,80		
Итого за 1 день:		1602	53,22	61,21	224,86	1692,97		
День 2								
Завтрак	Омлет (варенный на пару)	200	19,73	21,16	5,33	290,50	2008	216
	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
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59
	Мармелад желевый	35	0,00	0,00	20,83	84,00	т/к № 74	т/к № 74
	Яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94,00	т/к № 89	т/к № 89
Итого за завтрак		680	24,21	31,21	73,36	664,50		
Обед	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	100	0,60	0,10	0,30	5,00	2008	62
	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,10	5,60	8,00	96,00	2008	84
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100/20	14,56	18,52	14,00	284,00	2008	316
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	243,60	2008	325
	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	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Булочка с "Творожная"	50	5,9	2,8	23,4	144	2008	479
Итого за обед:		990	33,60	35,75	134,74	1011,08		
Итого за 2 день:		1670	57,81	66,96	208,10	1675,58		
День 3								
Завтрак	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом	250/5	9,38	8,98	40,72	281,83	2008	189
	Бутерброд с отварным языком говяжим	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	5,60	24,00	т/к № 66	т/к № 66
	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
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		715	23,55	17,36	115,42	735,63		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1,35	15,15	4,35	159,00	2008	23
	Борщ сибирский с картофелем и сметаной	250/5	8,50	7,20	10,80	142,00	2008	80
	Жаркое по-домашнему	220	17,53	7,47	21,95	265,00	2010	276
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	16,93	73,00	т/к № 78	т/к № 78
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
Итого за обед:		960	32,98	30,99	83,89	794,60		
Итого за 3 день:		1675	56,53	48,35	199,31	1530,23		
День 4								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом,с повидлом	200/30	11,41	15,20	69,27	459,90	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
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	т/к № 80	т/к № 80
Итого за завтрак		585	20,19	21,85	105,27	704,90		
Обед	Суп из овощей с курой и сметаной	250/25/5	8,06	7,28	11,27	173,15	2008	95
	Котлеты или биточки рыбные ****	100	13,00	12,60	15,00	226,00	2008	239
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008	335
	Салат витаминный до 28/02 ; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	1,20	5,20	9,50	90,00	2008	41/40
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56

	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
Итого за обед:		975	31,18	33,03	122,59	949,95		
Итого за 4 день:		1560	51,37	54,88	227,86	1654,85		
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,30	11,23	28,90	239,00	2008	189
	Бутерброд с отварной говядиной	20/15	6,10	3,50	7,40	90,00	2008	4
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	т/к № 079	т/к № 079
	Батон обогащенный	35	2,63	1,05	18,06	92,40	т/к № 021	т/к № 021
	Мандарины	150	1,20	0,30	15,00	57,00	т/к № 52	т/к № 52
Итого за завтрак		580	18,13	18,58	75,56	505,40		
Обед	Суп крестьянский с говядиной и сметаной	250/25/5	3,30	5,03	12,40	107,00	2008	94
	Печень, тушенная в сметанном соусе	100/50	25,90	15,20	14,20	298,00	2008	261
	Картофель отварной	230	4,45	7,21	36,03	226,93	2008	333
	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	66,60	2017	19
	Компот из апельсинов	200	0,50	0,10	16,73	71,97	т/к № 0070	т/к № 0070
	Зефир	35	0,23	0	28	114,33	т/к № 74	т/к № 74
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
Итого за обед:		980	39,73	34,63	139,57	1040,43		
Итого за 5 день:		1560	57,86	53,21	215,13	1545,83		
День 6								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2008	190
	Бутерброд с маслом	10/15	1,40	8,40	7,50	110,00	2008	1
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	2008	213
	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
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	т/к № 73	т/к № 73
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,32	52,80	т/к № 021	т/к № 021
	Яблоки печеные	150	0,60	0,60	50,80	214,00	2008	423
	Итого за завтрак	682	15,01	24,40	122,57	790,10		
Обед	Щи по-уральски с говядиной	250/25	9,15	8,30	6,80	139,50	2008	87
	Салат "Школьные годы" до 28/02; / с 1.03 Салат из квашеной капусты*	100	1,50	10,10	4,40	115,00	2008	29/40
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	2010	282
	Картофельное пюре с морковью	230	4,38	7,09	27,63	191,82	2010	322
	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	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Мармелад желтый	35	0,00	0,00	20,83	84,00	т/к № 74	т/к № 74
	Итого за обед:	940	35,58	38,21	125,04	997,55		
Итого за 6 день:		1622	50,60	62,61	247,61	1787,65		
День 7								
Завтрак	Пудинг из творога с соусом молочным сладким	170/30	26,04	18,38	43,85	444,80	2008	225/367
	Кофейный напиток	200	1,5	1,30	5,60	24,00	т/к № 66	т/к № 66
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,15	0,15	21,95	93,50	2008	2
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Груши	150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		590	31,17	21,03	99,75	698,80		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/15	7,65	5,32	55,00	159,10	2008	100
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	100	13,80	7,80	9,20	162,00	2008	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,20	1,92	20,40	2008	371
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,20	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	14,43	61,97	т/к № 071	т/к № 071
	Икра кабачковая	100	2,60	5,30	5,70	79,00	2008	55
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Итого за обед:	960	33,39	27,27	140,47	807,27		
Итого за 7 день:		1550	64,56	48,30	240,22	1506,07		
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	6,80	8,67	25,20	205,67	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	т/к № 084	т/к № 084
Итого за завтрак		627	20,65	19,29	87,50	587,67		
Обед	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/25/5	8,55	8,60	13,60	185,50	2008	91
	Биточки рубленные из мяса птицы паровые	100	17,40	9,80	11,00	204,00	2008	315
	Рагу овощное	180	4,19	8,03	13,79	142,79	2008	350
	Огурец свежий порционный	100	0,80	0,10	2,50	14,00	т/к № 15	т/к № 15
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
	Итого за обед:	945	36,14	28,00	103,35	837,89		
Итого за 8 день:		1572	56,79	47,29	190,85	1425,56		
День 9								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	9,01	5,74	45,03	295,00	2011	183
	Бутерброд с повидлом	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
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	т/к № 59	т/к № 59
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	т/к № 80	т/к № 80
	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	565	16,03	13,57	112,03	692,80		
Обед	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	100	1,00	0,17	0,50	8,33	2008	62
	Щи по-уральски со сметаной	250/5	3,20	5,60	7,20	92,00	2008	87
	Тефтели из говядины****	100	14,83	17,33	11,00	260,00	2008	283
	Соус сметанный с томатом	50	0,80	2,00	3,60	35,00	2008	372
	Макаронные отварные	180	6,50	5,76	37,56	229,19	2008	331
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Итого за обед:							

	Напиток лимонный	200	0,11	0,00	16,67	69,89	т/к № 081	т/к № 081
Итого за обед:		945	31,04	31,93	106,39	850,01		
Итого за 9 день:		1510	47,07	45,50	218,42	1542,81		
День 10								
Завтрак	Суфле творожное	200	28,95	17,14	31,05	400,00	2008	227
	Бутерброд с маслом	10/15	1,10	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	5,60	24,00	т/к № 66	т/к № 66
	Мандарины	100	0,80	0,20	10,00	38,00	т/к № 52	т/к № 52
Итого за завтрак		580	34,23	27,79	67,05	638,00		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	0,90	10,10	2,90	106,00	2008	23
	Суп картофельный с рыбой	250/40	10,88	3,10	19,20	148,20	2008	92
	Котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	2010	282
	Картофель отварной	180	3,48	5,64	28,19	177,60	2008	333
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2008	411
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
Итого за обед:		935	35,51	31,56	123,75	929,15		
Итого за 10 день:		1515	69,74	59,35	190,80	1567,15		
День 11								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7,38	7,08	38,18	246,50	2008	184
	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
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2008	213
	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		150	0,60	0,45	15,45	70,50	т/к № 69	т/к № 69
Итого за завтрак		707	22,22	19,88	101,23	691,80		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,90	2,80	20,00	121,00	2008	100
	Зразы рубленые из говядины (паровые)	100	14,33	12,00	6,00	193,33	2008	279
	Рагу овощное****	230	5,37	10,27	17,63	182,47	2008	350
	Салат из свежих огурцов*	100	0,70	10,10	2,30	103,00	2008	19
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	34,20	142,00	2008	401
	Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,00	т/к № 021	т/к № 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
Итого за обед:		965	29,90	36,34	109,99	897,40		
Итого за 11 день:		1672	52,12	56,23	211,23	1589,20		
День 12								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	7,52	7,22	33,12	229,17	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
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2008	433
	Булочка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00	2008	477
	Яблоки печеные	100	0,40	0,40	33,87	142,67	2008	423
	Итого за завтрак	615	22,90	14,87	138,48	784,83		
Обед	Суп из овощей	250	3,00	4,20	10,20	91,00	2008	95
	Фрикадельки из птицы	100/10	13,72	20,48	8,10	272,00	2017	297
	Картофельное пюре	180	3,72	6,48	24,36	169,2	2008	335
	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)*	100	1,00	0,17	0,50	8,33	2008	62
	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,72	0,32	16,96	89,60	т/к № 56	т/к № 56
	Зефир	35	0,23	0	28	114,33	т/к № 74	т/к № 74
Итого за обед:		935	24,99	32,05	120,72	880,46		
Итого за 12 день:		1550	47,89	46,91	259,20	1665,30		
Итого за 12 дней:		19058,00	665,56	650,80	2633,58	19183,20		
Средняя сбалансированность:		1588,17	55,46	54,23	219,47	1588,60		

*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.