





3-я неделя

Прием пищи, раздел	3-й понедельник (день №15)	3-й вторник (день №16)	3-я среда (день №17)	3-й четверг (день №18)	3-я пятница (день №19)	3-я суббота (день №20)	3-й воскресенье (день №21)
Завтрак 1	1 Каша пшеничная молочная жидкая 250	1 Каша овсяная вязкая вариант(2) 250	1 Каша манная молочная жидкая 250	1 Каша кукурузная молочная жидкая 250	1 Омлет натуральный вариант(2) 230	1 Каша "Дружба" 250	1 Каша пшеничная вязкая 250
	2 Сыр полутвердый (порциями) 45	2 Яйцо вареное 2 40	2 Сыр полутвердый (порциями) 45	2 Рыба соленая (порциями кета) 50	2 Горошек зеленый 100	2 Яйцо вареное 2 40	2 Сыр полутвердый (порциями) 45
	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вари ант(2) 10
	4 Кофейный напиток с молоком вариант (2) 200	4 Какао с молоком вариант (2) 200	4 Молоко кипяченое 2.5% 200	4 Кофейный напиток с молоком вариант (2) 200	4 Какао с молоком вариант (2) 200	4 Молоко кипяченое2.5% 200	4 Кофейный напиток с молоком вариант (2) 200
	5 Хлеб ржаной 30	5 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 30	5 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 50	5 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 40
	6 Хлеб пшеничный 50	6 Хлеб пшеничный 55	6 Хлеб пшеничный 30	6 Хлеб пшеничный 50	6 Хлеб пшеничный 60	6 Хлеб пшеничный 50	6 Хлеб пшеничный 30
Завтрак 2	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (вишневый) 200	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (апельсиновый) 200	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (малиновый) 200	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (яблочный) 200	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (грушевый) 200	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(сливовый) 200	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2 (мультифрукт) 200
Обед	1 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с курицей и сметаной 250	1 Суп гороховый на мясном бульоне с(мясом) 250	1 Суп картофельный на рыбном бульоне с рыбой (треска) 250	1 Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом на мясном бульоне со сметаной 250	1 Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне(курой ) 250	1 Рассольник ленинградский на рыбном бульоне с рыбой и сметаной. 250	1 Суп из овощей с фрикадельками мясными 250
	2 Картофель отварной с луком 180	2 Запеканка картофельная с говядиной 230	2 Капуста тушеная 180	2 Картофель запеченный в сливочном масле 200	2 Жаркое под домашнему с мясом(говядина ) вариант2 250	2 Капуста цветная(свежая ) запеченная с растительным маслом . 180	2 Картофельное пюре 180
	3 Шницель рыбный натуральный 120		3 Грудка куриная запеченная в панировочных сухарях 100	3 Котлета рыбная (треска) 120		3 Бефстроганов из отварной говядины 120	3 Рыба, запеченная порционно(треска ) с зеленью и сыром 120
	4 Огурец в нарезке 100	4 Перец болгарский в нарезке 100	4 Салат из моркови и чернослива 100	4 Помидор в нарезке 100	4 Салат из моркови с зеленым горошком 100	4 Салат из свеклы с сыром 100	4 Огурец в нарезке 100
	5 Компот из яблок и вишни 200	5 Напиток из шиповника 2 с черносливом 180	5 Кисель из кураги(густой ) 200	5 Компот из сухофруктов (смесь)вариант 2 200	5 Компот из яблок с лимоном 200	5 Компот из свежих плодов и ягод 180	5 Кисель из апельсинов (густой) 200
	6 Хлеб ржаной 50	6 Хлеб ржаной 50	6 Хлеб ржаной 50	6 Хлеб ржаной 60	6 Хлеб ржаной 50	6 Хлеб ржаной 50	6 Хлеб ржаной 30
	7 Хлеб пшеничный 70	7 Хлеб пшеничный 50	7 Хлеб пшеничный 50	7 Хлеб пшеничный 80	7 Хлеб пшеничный 70	7 Хлеб пшеничный 40	7 Хлеб пшеничный 70
Полдник	1 Запеканка из творога вариант 2(творог 9%) 215	1 Пирожки печенье с повидлом вариант(2) 100	1 Запеканка из творога с бананом (творог 9%) 215	1 Кожихи молочные 80	1 Французская ватрушка вариант 2 80	1 Пирожки печенье с яблоками вариант (3) 80	1 Вафли 50
	2 Компот из апельсинов с яблоками 180	2 Напиток из шиповника вариант (3) 200	2 Компот из вишни 200	2 Напиток из шиповника вариант (3) 180	2 Молоко кипяченое 2.5% 200	2 Компот из яблок с лимоном 200	2 Молоко кипяченое 2.5 % 200
	3 Молоко сгущенное 20		3 Молоко сгущенное 15			3 Молоко сгущенное 15	
	4 Фрукты в ассортименте (яблоки) 120	4 Фрукты в ассортименте (груши) 120	4 Фрукты в ассортименте (абрикосы) 100	4 Фрукты в ассортименте (слива) 120	4 Фрукты в ассортименте (черешня) 120	4 Фрукты в ассортименте (бананы) 120	4 Фрукты в ассортименте (персики) 120
Ужин 1	1 Макароны изделия отварные вариант (2) 180	1 Капуста цветная(свежая ) запеченная с растительным маслом . 220	1 Картофельное пюре 180	1 Макаруни с сердцем (говяжье) 230	1 Рагу из овощей и мяса 230	1 Рыба, запеченная с картофелем пор- русски 230	1 Капуста тушеная 180
	2 Сердце в соусе 120	2 Шницель из курицы 120	2 Тефтели из говядины (паровые) 120				2 Грудка куриная запеченная в панировочных сухарях 120
	3 Помидор в нарезке 100	3 Огурец в нарезке 100	3 Горошек зеленый 100	3 Перец болгарский в нарезке 100	3 Помидор в нарезке 100	3 Салат витаминный 100	3 Огурец в нарезке 100
	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200	4 Чай с лимоном и сахаром 200	4 Чай с лимоном и сахаром вариант 2 200
	5 Хлеб ржаной 60	5 Хлеб ржаной 70	5 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 50	5 Хлеб ржаной 40	5 Хлеб ржаной 40
	6 Хлеб пшеничный 70	6 Хлеб пшеничный 80	6 Хлеб пшеничный 60	6 Хлеб пшеничный 30	6 Хлеб пшеничный 50	6 Хлеб пшеничный 30	6 Хлеб пшеничный 30
Ужин 2	1 Ряженка 2.5% 180	1 Йогурт 2.5% 180	1 Кефир 2.5% вариант 2 180	1 Кефир 2.5% 180	1 Йогурт 2.5% 180	1 Кефир 2.5% вариант 2 180	1 Ряженка 2.5% 180
	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	2 Сушки вариант (2) сдобные 20	2 Сушки вариант (2) сдобные 20

Составил

*Л.Е. Голунова*

Дата

03.03.2026

Сборник митодических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб Речь 2008 -200 под редакцией Куткиной М.Н

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2016 г Редакция Могильного М.П и Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания СПб.Профи 2018-776 стр Составили:Голунова Л.Е ,Лабзина М.Т

Сборник технологических карт ,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания .Издание шестое Часть 1 и часть 2 ОООФирма Партнер Уфа 2024 г

Сборник Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного питания в медицинских организациях Российской Фед, Москва 2014 г Тутельян В.А

Сборник Рецептур и таблиц ,схем в формировании правильного питания для детей и взрослых 2021 -403 стр автор Г.Снигур

Единый сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий ,для детских садов,школ ,детских оздоровительных лагерей ,школ-интернатов ,специальных учреждений для несовершеннолетних нуждающихся в социальной реабилитации .г. Пермь 2024 г -773 стр