



Сезонное циклическое 21-дневное меню горячего питания для детей в возрасте 7-11 лет, структурных подразделений БГТУ "Военмех" (ДОЛ "Ракета, ДОЛ "Северная зорька")

1-я неделя

И пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	2-й вторник (день №2)	3-я среда (день №3)	4-й четверг (день №4)	5-я пятница (день №5)	6-я суббота (день №6)	7-е воскресенье (день №7)
Завтрак 1	1 Каша "Дружба" 200	2 Каша пшеничная молочная жидкая 200	3 Каша рисовая вязкая 200	4 Каша овсяная вязкая 200	5 Омлет натуральный вариант(2) 200	6 Каша кукурузная молочная жидкая 200	7 Каша ячневая вязкая 200
	2 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10	3 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10	4 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10	5 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10	6 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10	7 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10	8 Масло сливочное (порциями)вариант (2) 10
	3 Яйцо вареное 40	4 Сыр полутвердый (порциями) 27	5 Рыба соленая (порциями кета) 30	6 Яйцо вареное 2 40	7 Горошек зеленый 60	8 Сыр полутвердый (порциями) 30	9 Язык отварной(на бутерброд) 60
	4 Хлеб пшеничный 40	5 Хлеб пшеничный 45	6 Хлеб пшеничный 40	7 Хлеб пшеничный 40	8 Хлеб пшеничный 40	9 Хлеб пшеничный 50	10 Хлеб пшеничный 45
	5 Хлеб ржаной 20	6 Хлеб ржаной 20	7 Хлеб ржаной 20	8 Хлеб ржаной 40	9 Хлеб ржаной 20	10 Хлеб ржаной 20	11 Хлеб ржаной 20
	6 Кофейный напиток с молоком вариант(2) 200	7 Какао с молоком вариант(4) 200	8 Чай с сахаром 200	9 Кофейный напиток с молоком 2 200	10 Молоко кипяченое2,5% 200	11 Кофейный напиток 200	12 Какао с молоком вариант(4) 200
Завтрак 2	1 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(абрикосовый) 200	2 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(персиковый) 200	3 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(виноградный) 200	4 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(вишневый) 200	5 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(апельсиновый) 200	6 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(грушевый) 200	7 Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(яблочный) 200
Обед	1 Суп гороховый на мясном бульоне с(мясом) 250	2 Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с курицей и сметаной 250	3 Суп картофельный на рыбном бульоне с рыбой (треска) 250	4 Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом на мясном бульоне со сметаной 250	5 Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне(курой) 250	6 Рассольник ленинградский на рыбном бульоне с рыбой и сметаной. 250	7 Суп из овощей с фрикадельками мясными 250
	2 Картофельное пюре 180	3 Кабачки, запеченные под соусом 180	4 Жаркое домашнему из кури 2 200	5 Рис с овощами (масло сливочное) 200	6 Картофель отварной с луком 200	7 Макароны отварные 160	8 Голубцы с мясом и рисом 200
	3 Котлеты или биточки рыбные 100	4 Печень, тушенная в сметане 100	5 Шницель рыбный натуральный 100	6 Бефстроганов из отварной говядины 2 100	7 Грудка куринная запеченная в панировочных сухарях 100		
	4 Салат из цветной(свежая) капусты и зеленого горошка 60	5 Кукуруза сахарная 60	6 Огурец в нарезке 60	7 Помидор в нарезке 80	8 Салат из капусты белокочанной 60	9 Салат из свежих помидоров и огурцов 2 60	10 Салат из свеклы отварной 60
	5 Компот из яблок с лимоном 200	6 Компот из яблок и вишни 200	7 Кисель из апельсинов 2 200	8 Компот из вишни 200	9 Компот из яблок с лимоном 200	10 Кисель из мандаринов 180	11 Компот из сухофруктов (смесь)3 200
	6 Хлеб ржаной 50	7 Хлеб ржаной 45	8 Хлеб ржаной 50	9 Хлеб ржаной 60	10 Хлеб ржаной 45	11 Хлеб ржаной 30	12 Хлеб ржаной 50
	7 Хлеб пшеничный 50	8 Хлеб пшеничный 30	9 Хлеб пшеничный 30	10 Хлеб пшеничный 50	11 Хлеб пшеничный 10	12 Хлеб пшеничный 30	13 Хлеб пшеничный 20
Полдник	1 Запеканка из творога(творог 9%) 180	2 Пирожки печеные с повидлом 60	3 Запеканка из творога с бананом (творог 9%) 180	4 Французская ватрушка вариант 2 100	5 Пудинг из творога с яблоками(творог 9%) 100	6 Пирожки печеные с яблоками 60	7 Вафли 35
	2 Напиток из шиповника вариант (3) 180	3 Компот из апельсинов с яблоками 200	4 Компот из яблок с лимоном 180	5 Молоко кипяченое 2.5% 200	6 Компот из свежих груш 200	7 Молоко кипяченое 2.5% 200	8 Кисель "Шиповниковый" 200
	3		9 Молоко сгущенное 10		7 Курага порциями 30		
	4 Фрукты в ассортименте (яблоки) 120	5 Фрукты в ассортименте (груши) 120	6 Фрукты в ассортименте (мандарины) 120	7 Фрукты в ассортименте (абрикосы) 120	8 Фрукты в ассортименте (черешня) 120	9 Фрукты в ассортименте (персики) 120	10 Фрукты в ассортименте (бананы) 120
Ужин 1	1 Макароны отварные 200	2 Капуста тушенная с курой 200	3 Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом со сметаной 200	4 Запеканка картофельная с печеню вариант(2) 200	5 Макаронник с мясом 200	6 Перец сладкий фаршированный мясом и рисом 200	7 Картофель, тушенный с луком 200
	2 Суфле из отварной говядины (паровое) 90	3 Язык отварной на бутерброд 60					8 Котлета рыбная (треска) 90
	3 Огурец в нарезке 60	4 Перец болгарский в нарезке 60	5 Помидор в нарезке 60	6 Огурец в нарезке 60	7 Горошек зеленый 60	8 Салат из свеклы отварной 60	9 Помидор в нарезке 60
	4 Чай с лимоном и сахаром 200	5 Чай с сахаром вар. 3 200	6 Сок вишневый 200	7 Чай с сахаром вар. 3 200	8 Чай с лимоном и сахаром 200	9 Чай с сахаром вар. 3 200	10 Чай с сахаром (2) 200
	5 Хлеб ржаной 20	6 Хлеб ржаной 20	7 Хлеб ржаной 20	8 Хлеб ржаной 20	9 Хлеб ржаной 40	10 Хлеб ржаной 20	11 Хлеб ржаной 30
	6 Хлеб пшеничный 40	7 Хлеб пшеничный 50	8 Хлеб пшеничный 30	9 Хлеб пшеничный 50	10 Хлеб пшеничный 50	11 Хлеб пшеничный 50	12 Хлеб пшеничный 50
Ужин 2	1 Йогурт 2.5% в индивидуальной упаковке 150	2 Кефир 2.5% в индивидуальной упаковке 150	3 Ряженка 2.5% в индивидуальной упаковке 150	4 Йогурт 2.5% в индивидуальной упаковке 150	5 Кефир 2.5% в индивидуальной упаковке 150	6 Ряженка 2.5% в индивидуальной упаковке 150	7 Йогурт 2.5% в индивидуальной упаковке 150
	2 Сушки 50	3 Сушки 50	4 Сушки 50	5 Сушки 50	6 Сушки 50	7 Сушки 50	8 Сушки 50

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	200	Каша овсяная вязкая	200	Каша манная молочная жидкая	200	Каша кукурузная молочная жидкая	200	Омлет натуральный вариант (2)	200	Каша "Дружба"	200	Каша пшеничная вязкая	200	
	2	Сыр полутвердый (порциями)	30	Яйцо вареное 2	40	Сыр полутвердый (порциями)	30	Рыба соленая (порциями кета)	30	Горошек зеленый	60	Яйцо вареное 2	40	Сыр полутвердый (порциями)	30	
	3	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	Масло сливочное (порциями)вари ант(2)	10	
	4	Кофейный напиток с молоком вариант (2)	200	Какао с молоком 4	200	Молоко кипяченое 2.5%	200	Кофейный напиток с молоком вариант (2)	200	Какао с молоком вариант(2)	200	Молоко кипяченое 2.5%	200	Кофейный напиток с молоком вариант (2)	200	
	5	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30	
	6	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	
Завтрак 2	1	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(вишневый)	200	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(апельсиновый)	200	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(малиновый)	200	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(яблочный)	200	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(грушевый)	200	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте 0,2(сливовый)	200	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	Суп гороховый на мясном бульоне с(мясом)	250	Суп картофельный на рыбном бульоне с рыбой (треска)	250	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом на мясном бульоне со сметаной	250	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне(курой)	250	Рассольник ленинградский на рыбном бульоне с рыбой и сметаной.	250	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250
		2	Картофель отварной с луком	200	Запеканка картофельная с говядиной	200	Капуста тушенная с курой	230	Картофель, запеченный в сливочном масле	200	Жаркое домашнему 2	230	Капуста цветная(свежая) запеченная с растительным маслом .	200	Картофельное пюре	180
		3	Шницель рыбный натуральный	100				Котлета рыбная (треска)	100				Бефстроганов из отварной говядины	90	Рыба, запеченная с сыром и луком	90
		4	Огурец в нарезке	60	Перец болгарский в нарезке	60	Салат из моркови и чернослива	60	Помидор в нарезке	80	Салат из моркови с зеленым горошком	60	Салат из свёклы с сыром	60	Огурец в нарезке	60
		5	Компот из яблок и вишни	200	Напиток из шиповника 2 с черносливом	200	Кисель из кураги	200	Компот из смеси сухофруктов 2	200	Компот из яблок с лимоном	200	Компот из свежих плодов и ягод	200	Кисель из кураги	200
6		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	30	
Полдник	1	Запеканка из творога(творог 9%)	180	Пирожки печеные с бананом (творог 9%)	60	Компот из вишни	200	Напиток из шиповника вариант (3)	180	Молоко кипяченое 2.5%	200	Компот из яблок с лимоном	200	Молоко кипяченое 2.5%	200	
	2	Молоко сгущенное	10			Молоко сгущенное	10				Молоко сгущенное	10	Йогурт 2.5% в индивидуальной упаковке	125		
	3	Фрукты в ассортименте (яблоки)	120	Фрукты в ассортименте (груши)	120	Фрукты в ассортименте (абрикосы)	120	Фрукты в ассортименте (слива)	120	Фрукты в ассортименте (черешня)	120	Фрукты в ассортименте (бананы)	120	Фрукты в ассортименте (персики)	120	
	4	Макаронные отварные	180	Капуста цветная(свежая) запеченная с растительным маслом .	200	Картофельное пюре	180	Макароник с сердцем (говяжье)	180	Рагу из овощей и мяса	200	Рыба, запеченная с картофелем пор-русски	200	Капуста тушенная	180	
	5	Сердце в соусе	100	Котлеты из курицы	90	Тефтели из говядины (паровые)	90							Гуляш из кури со сметаной	100	
	6	Помидор в нарезке	60	Огурец в нарезке	60	Горошек зеленый	60	Перец болгарский в нарезке	60	Помидор в нарезке	60	Салат витаминный	60	Огурец в нарезке	60	
Ужин 1	1	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром вар .3	200	Чай с лимоном и сахаром вариант (2)	200	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с лимоном и сахаром	200	Чай с сахаром (2)	200	Чай с лимоном и сахаром	200	
	2	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	
	3	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	
	4	Ряженка 2.5% в индивидуальной упаковке	150	Йогурт 2.5% в индивидуальной упаковке	150	Кефир 2.5% в индивидуальной упаковке	150	Ряженка 2.5% в индивидуальной упаковке	150	Йогурт 2.5% в индивидуальной упаковке	150	Кефир 2.5% в индивидуальной упаковке	150	Ряженка 2.5% в индивидуальной упаковке	150	
	5	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	
	6	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	Сушки	50	

Составил

Журикова О.И.

Дата

03.03.2026 г.

Сборник методических 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. Пер Пермь 2024 г-773 стр.