



СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ "Гимназия № 92 г.о. Донецк" ДНР  
Сидярь Т.В.

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Коваленко Ю.В.  
Ю.В.Коваленко  
01.11.2025

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов льготной категории во всех образовательных учреждениях на 2025-2026 учебный год

ОБЕД

| Номер рецептуры (стр.) | Наименование блюда, согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий детей |        |       | Химический состав, г |       |          |       |        | Энергетическая ценность, ккал |        |
|------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|-------|----------------------|-------|----------|-------|--------|-------------------------------|--------|
|                        |                                        | белки                                             |        |       | жиры                 |       | углеводы |       |        |                               |        |
|                        |                                        |                                                   |        |       |                      |       |          |       |        |                               |        |
| 7 - 11 л               | 12-18 л                                | 7-11л                                             | 12-18л | 7-18л | 12-18л               | 7-18л | 12-18л   | 7-11л | 12-18л |                               |        |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ          |                                        |                                                   |        |       |                      |       |          |       |        |                               |        |
| ПОНЕДЕЛЬНИК            |                                        |                                                   |        |       |                      |       |          |       |        |                               |        |
| 54-3с (с 29)           | Рассольник ленинградский               | 250                                               | 250    | 2,4   | 2,4                  | 6,4   | 6,4      | 16,5  | 16,5   | 133,3                         | 133,3  |
| 54-27м (с 137)         | Капуста тушеная с мясом птицы          | 200                                               | 200    | 16,8  | 16,8                 | 8,2   | 8,2      | 10,4  | 10,4   | 182,9                         | 182,9  |
| 54-6о (с 88)           | Яйцо отварное                          | 40                                                | 40     | 4,8   | 4,8                  | 4     | 4        | 0,3   | 0,3    | 56,6                          | 56,6   |
| Пром.                  | Хлеб пшеничный                         | 50                                                | 70     | 3,8   | 5,3                  | 0,44  | 0,6      | 24,5  | 34,30  | 117,2                         | 164,1  |
| Пром.                  | Хлеб ржаной                            | 30                                                | 40     | 2     | 2,7                  | 0,4   | 0,5      | 10,1  | 13,50  | 51,2                          | 68,3   |
| Пром.                  | Сок фруктовый                          | 200                                               | 200    | 0,0   | 0                    | 0     | 0        | 9,5   | 9,5    | 40                            | 40     |
| Итого за день          |                                        | 770                                               | 800    | 29,8  | 32                   | 19,4  | 19,7     | 71,30 | 84,50  | 581,20                        | 645,20 |
| ВТОРНИК                |                                        |                                                   |        |       |                      |       |          |       |        |                               |        |
| 24-8с (с 35)           | Суп гороховый                          | 250                                               | 250    | 5,3   | 5,3                  | 5     | 5        | 19,9  | 19,9   | 146                           | 146,00 |
| 54-11м (с 123)         | Плов из отварной говядины              | 200                                               | 200    | 15,3  | 15,3                 | 14,7  | 14,7     | 38,6  | 38,6   | 348,3                         | 348,3  |
| Пром.                  | Икра овощная/ Овощи (посезонно)        | 50                                                | 50     | 0,5   | 0,5                  | 3,5   | 3,5      | 3,5   | 3,5    | 45                            | 45,00  |
| Пром.                  | Хлеб пшеничный                         | 50                                                | 70     | 3,8   | 5,3                  | 0,44  | 0,6      | 24,5  | 34,30  | 117,2                         | 164,1  |
| Пром.                  | Хлеб ржаной                            | 30                                                | 40     | 2     | 2,7                  | 0,4   | 0,5      | 10,1  | 13,50  | 51,2                          | 68,3   |
| 54-1хн (с187)          | Компот из сухофруктов                  | 200                                               | 200    | 0,50  | 0,5                  | 0     | 0        | 19,8  | 19,8   | 81                            | 81     |
| Итого за день          |                                        | 780                                               | 810    | 27,4  | 29,6                 | 24    | 24,3     | 116,4 | 129,6  | 788,70                        | 852,70 |

## СРЕДА

|                      |                                              |            |            |              |              |              |              |               |               |               |               |              |
|----------------------|----------------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| **86 (с 143)         | Суп картофельный с пшеном                    | 250        | 250        | 2,67         | 2,67         | 2,8          | 2,8          | 17,13         | 17,13         | 104,5         | 104,5         | 104,5        |
| 54-14р (с 109)       | Котлета рыбная любительская                  | 100        | 100        | 12,9         | 12,9         | 4            | 4            | 6,1           | 6,1           | 112,2         | 112,2         | 112,2        |
| 54-22г (с 81)        | Булгур отварной                              | 150        | 150        | 6,9          | 6,9          | 3,9          | 3,9          | 34,7          | 34,7          | 201,5         | 201,5         | 201,5        |
| 54-13з (с 14)        | Салат из свеклы отварной// Овощи (посезонно) | 60         | 60         | 0,8          | 0,8          | 2,7          | 2,7          | 4,6           | 4,6           | 45,6          | 45,6          | 46           |
| Пром.                | Хлеб пшеничный                               | 50         | 70         | 3,8          | 5,3          | 0,44         | 0,6          | 24,5          | 34,30         | 117,2         | 117,2         | 164,1        |
| Пром.                | Хлеб ржаной                                  | 30         | 40         | 2            | 2,7          | 0,4          | 0,5          | 10,1          | 13,50         | 51,2          | 51,2          | 68,3         |
| Пром.                | Фрукты свежие                                | 100        | 100        | 0,42         | 0,42         | 0,42         | 0,42         | 9,8           | 9,8           | 44,4          | 44,4          | 44,4         |
| 54-23гн (с 174)      | Кофейный напиток с молоком                   | 200        | 200        | 3,8          | 3,8          | 2,9          | 2,9          | 11,3          | 11,3          | 86            | 86            | 86           |
| <b>Итого за день</b> |                                              | <b>940</b> | <b>970</b> | <b>33,29</b> | <b>35,49</b> | <b>17,52</b> | <b>17,82</b> | <b>118,23</b> | <b>131,43</b> | <b>762,61</b> | <b>762,61</b> | <b>826,6</b> |

## ЧЕТВЕРГ

|                      |                       |            |            |             |              |             |              |              |               |              |              |               |
|----------------------|-----------------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-6с (с 33)         | Суп с клецками        | 250        | 250        | 0,6         | 0,6          | 4,1         | 4,1          | 14,3         | 14,3          | 116,9        | 116,9        | 116,9         |
| 54-9м (с 121)        | Жаркое по-домашнему   | 200        | 200        | 20,1        | 20,1         | 18,7        | 18,7         | 17,2         | 17,2          | 318          | 318          | 318,00        |
| 54-3з (с 5)          | Овощи (посезонно)     | 60         | 80         | 0,7         | 0,93         | 0,1         | 0,13         | 2,3          | 3,07          | 12,8         | 12,8         | 17,07         |
| Пром.                | Хлеб пшеничный        | 50         | 70         | 3,8         | 5,3          | 0,44        | 0,6          | 24,5         | 34,30         | 117,2        | 117,2        | 164,1         |
| Пром.                | Хлеб ржаной           | 30         | 40         | 2           | 2,7          | 0,4         | 0,5          | 10,1         | 13,50         | 51,2         | 51,2         | 68,3          |
| 54-1хн (с 187)       | Компот из сухофруктов | 200        | 200        | 0,50        | 0,5          | 0           | 0            | 19,8         | 19,8          | 81           | 81           | 81            |
| <b>Итого за день</b> |                       | <b>790</b> | <b>840</b> | <b>27,7</b> | <b>30,13</b> | <b>23,7</b> | <b>24,03</b> | <b>88,20</b> | <b>102,17</b> | <b>697,1</b> | <b>697,1</b> | <b>765,37</b> |

## ПЯТНИЦА

|                      |                                          |            |            |              |              |             |             |              |               |               |               |               |
|----------------------|------------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 54-2с (с 28)         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250        | 250        | 2,1          | 2,1          | 5,3         | 5,3         | 12,1         | 12,1          | 112,8         | 112,8         | 112,8         |
| 54-6т (с 94)         | Сырники                                  | 150        | 150        | 29,4         | 29,4         | 8,6         | 8,6         | 31           | 31            | 319,1         | 319,1         | 319,1         |
| Пром.                | Сметана                                  | 20         | 20         | 0,54         | 0,54         | 3           | 3           | 0,72         | 0,72          | 32            | 32            | 32            |
| Пром.                | Хлеб пшеничный                           | 50         | 70         | 3,8          | 5,3          | 0,44        | 0,6         | 24,5         | 34,30         | 117,2         | 117,2         | 164,1         |
| Пром.                | Хлеб ржаной                              | 30         | 40         | 2            | 2,7          | 0,4         | 0,5         | 10,1         | 13,50         | 51,2          | 51,2          | 68,3          |
| 54-34хн (с 205)      | Компот из яблок и лимона                 | 200        | 200        | 0,3          | 0,3          | 0,2         | 0,2         | 11,1         | 11,1          | 46,7          | 46,7          | 46,7          |
| <b>Итого за день</b> |                                          | <b>700</b> | <b>730</b> | <b>38,14</b> | <b>40,34</b> | <b>17,9</b> | <b>18,2</b> | <b>89,52</b> | <b>102,72</b> | <b>679,00</b> | <b>679,00</b> | <b>743,00</b> |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|                      |                                 |            |            |              |              |              |              |               |               |              |              |
|----------------------|---------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 24-8с (с 35)         | Суп гороховый                   | 250        | 250        | 5,3          | 5,3          | 5,3          | 5            | 19,9          | 19,9          | 146          | 146          |
| *162 (с 128)         | Шницель рыбный натуральный      | 80         | 80         | 12,7         | 12,7         | 9,3          | 9,3          | 6,8           | 6,8           | 161,6        | 161,6        |
| 54-7г (с 72)         | Рис припущенный                 | 150        | 150        | 3,5          | 3,5          | 4,8          | 4,8          | 35,0          | 35,0          | 196,9        | 196,9        |
| Пром.                | Икра овощная/ Овощи (посезонно) | 50         | 50         | 0,5          | 0,5          | 3,5          | 3,5          | 3,5           | 3,5           | 45           | 45,00        |
| Пром.                | Хлеб пшеничный                  | 50         | 70         | 3,8          | 5,3          | 0,44         | 0,6          | 24,5          | 34,30         | 117,2        | 164,1        |
| Пром.                | Хлеб ржаной                     | 30         | 40         | 2            | 2,7          | 0,4          | 0,5          | 10,1          | 13,50         | 51,2         | 68,3         |
| Пром.                | Печенье                         | 20         | 20         | 0,56         | 0,56         | 0,68         | 0,68         | 15,44         | 15,44         | 70,80        | 70,8         |
| Пром.                | Сок фруктовый                   | 200        | 200        | 0,0          | 0            | 0            | 0            | 9,5           | 9,5           | 40           | 40           |
| <b>Итого за день</b> |                                 | <b>830</b> | <b>860</b> | <b>28,36</b> | <b>30,56</b> | <b>24,08</b> | <b>24,38</b> | <b>124,74</b> | <b>137,94</b> | <b>828,7</b> | <b>892,7</b> |

**ВТОРНИК**

|                      |                                     |            |            |              |              |              |              |               |               |              |              |
|----------------------|-------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 24-7с (с 34)         | Суп картофельный с макаронными изд  | 250        | 250        | 3,15         | 3,15         | 2,7          | 2,7          | 22,7          | 22,7          | 127,5        | 127,50       |
| 54-4г (с 70)         | Каша гречневая рассыпчатая          | 150        | 200        | 8,3          | 11,07        | 6,3          | 8,4          | 36            | 48            | 233,7        | 311,6        |
| 54-31м (с 140)       | Оладьи из печени                    | 80         | 80         | 14           | 14           | 9,2          | 9,2          | 12,6          | 12,6          | 187,4        | 187,4        |
| *39 (с 62)           | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100        | 100        | 1,42         | 1,42         | 6,02         | 6,02         | 6,27          | 6,27          | 85           | 85           |
| Пром.                | Хлеб пшеничный                      | 50         | 70         | 3,8          | 5,3          | 0,44         | 0,6          | 24,5          | 34,30         | 117,2        | 164,1        |
| Пром.                | Хлеб ржаной                         | 30         | 40         | 2            | 2,7          | 0,4          | 0,5          | 10,1          | 13,50         | 51,2         | 68,3         |
| 54-34хн (с205)       | Компот из яблок и лимона            | 200        | 200        | 0,3          | 0,3          | 0,2          | 0,2          | 11,1          | 11,1          | 46,7         | 46,7         |
| <b>Итого за день</b> |                                     | <b>860</b> | <b>940</b> | <b>32,97</b> | <b>37,94</b> | <b>25,22</b> | <b>27,62</b> | <b>123,27</b> | <b>148,47</b> | <b>848,7</b> | <b>990,6</b> |

**СРЕДА**

|                      |                        |            |            |              |              |              |              |               |              |               |               |
|----------------------|------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-18с (с 45)        | Свекольник со сметаной | 250        | 250        | 2,3          | 2,3          | 5,4          | 5,4          | 13,3          | 13,3         | 110,3         | 110,3         |
| 54-1г (с 68)         | Макароны отварные      | 150        | 200        | 5,4          | 7,2          | 4,9          | 6,5          | 32,8          | 43,7         | 196,8         | 262,4         |
| 54-2м (с 115)        | Гуляш из говядины      | 80         | 80         | 13,5         | 13,5         | 13,1         | 13,1         | 3,2           | 3,2          | 185,6         | 185,6         |
| 54-3з (с 5)          | Овощи (посезонно)      | 60         | 80         | 0,7          | 0,93         | 0,1          | 0,13         | 2,3           | 3,07         | 12,8          | 17,10         |
| Пром.                | Хлеб пшеничный         | 50         | 70         | 3,8          | 5,3          | 0,44         | 0,6          | 24,5          | 34,30        | 117,2         | 164,1         |
| Пром.                | Хлеб ржаной            | 30         | 40         | 2            | 2,7          | 0,4          | 0,5          | 10,1          | 13,50        | 51,2          | 68,3          |
| 54-1хн (с187)        | Компот из сухофруктов  | 200        | 200        | 0,50         | 0,5          | 0            | 0            | 19,8          | 19,8         | 81            | 81            |
| <b>Итого за день</b> |                        | <b>820</b> | <b>920</b> | <b>28,15</b> | <b>32,38</b> | <b>24,25</b> | <b>26,18</b> | <b>106,03</b> | <b>130,9</b> | <b>754,85</b> | <b>888,75</b> |

ЧЕТВЕРГ

| *84 (с 83)     | Суп рыбный из консервов           | 250 | 250 | 11,4  | 11,4  | 3     | 3     | 21     | 21     | 157,5 | 157,5  |
|----------------|-----------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|
| 54-23м (с 133) | Биточек из куриш/ Наггетс куриный | 75  | 75  | 14,3  | 14,3  | 3,2   | 3,2   | 10     | 10     | 126,5 | 126,5  |
| 208* (с 153)   | Картофель отварной                | 150 | 150 | 2,86  | 3,82  | 4,32  | 5,76  | 23,01  | 30,68  | 141   | 188    |
| 54-3з (с 5)    | Овощи (посезонно)                 | 60  | 80  | 0,7   | 0,93  | 0,1   | 0,13  | 2,3    | 3,07   | 12,8  | 17,07  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                    | 50  | 70  | 3,8   | 5,3   | 0,44  | 0,6   | 24,5   | 34,30  | 117,2 | 164,1  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                       | 30  | 40  | 2     | 2,7   | 0,4   | 0,5   | 10,1   | 13,50  | 51,2  | 68,3   |
| 54-2хн (с 187) | Компот из кураги                  | 200 | 200 | 1,00  | 1     | 0,1   | 0,1   | 15,6   | 15,6   | 66,9  | 66,9   |
| Итого за день  |                                   | 815 | 915 | 36,06 | 39,45 | 11,52 | 13,29 | 106,51 | 128,15 | 673,1 | 788,37 |

ПЯТНИЦА

|                 |                            |     |     |       |       |      |      |       |       |       |        |
|-----------------|----------------------------|-----|-----|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|
| 54-13с (с 40)   | Щи из свежей капусты       | 250 | 250 | 1,67  | 1,67  | 3,8  | 3,8  | 7,3   | 7,3   | 71,3  | 71,3   |
| 54-6т (с 94)    | Сырники                    | 150 | 150 | 29,4  | 29,4  | 8,6  | 8,6  | 31    | 31    | 319,1 | 319,1  |
| Пром.           | Сметана                    | 20  | 20  | 0,54  | 0,54  | 3    | 3    | 0,72  | 0,72  | 32    | 32     |
| Пром.           | Хлеб пшеничный             | 50  | 70  | 3,8   | 5,3   | 0,44 | 0,6  | 24,5  | 34,30 | 117,2 | 164,1  |
| Пром.           | Хлеб ржаной                | 30  | 40  | 2     | 2,7   | 0,4  | 0,5  | 10,1  | 13,50 | 51,2  | 68,3   |
| 54-23гн (с 174) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,8   | 3,8   | 2,9  | 2,9  | 11,3  | 11,3  | 86    | 86     |
| Итого за день   |                            | 700 | 730 | 41,21 | 43,41 | 19,1 | 19,4 | 84,92 | 98,12 | 676,8 | 740,80 |

|                                                              |  |   |   |       |       |       |       |        |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------|--|---|---|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Всего за 10 дней                                             |  | х | х | 323,1 | 351,3 | 206,7 | 214,9 | 1029,1 | 1194,0 | 7290,8 | 8134,1 |
| Всего за 1 день                                              |  | х | х | 32,3  | 35,1  | 20,7  | 21,5  | 102,9  | 119,4  | 729,1  | 813,4  |
| Суточная потребность в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 |  |   |   | 77    | 90    | 79    | 92    | 335    | 383    | 2350   | 2720   |
| Выполнение от суточной нормы %                               |  | х | х | 41,96 | 39,03 | 26,16 | 23,36 | 30,72  | 31,17  | 31,02  | 29,90  |

Меню составлено на основании "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1 - 4 х классов в образовательных организациях" пособие, Москва 2022

\*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД Москва 2022

\*\* Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях М.П. Могильный. В.А. Тутельян 2022 г.

Меню разработано в соответствии с требованием Сан Пин 2.3/2.4.3590-20, методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20.

Допускается замена блюд в меню, при отсутствии определенных продуктов на складе.