

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для обучающихся в ГБПОУ «Воронежская специализированная музыкальная школа (колледж)»

Возрастная группа: 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ "Воронежская специальная музыкальная школа (колледж)"

«1» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Стерх"

А.А.Суверин

«1» _____ 2026 г.

1 НЕДЕЛЯ

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецеп- туры*
			Белки	Жиры	Углево- ды		
1	ЗАВТРАК						
	Запеканка творожная с морковью	200	14,93	13,10	78,48	491,50	224
	Чай с облепихой	200	0,30	0,40	15,00	64,80	376
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	Яблоко свежее	150	3,38	1,38	20,00	105,94	338
	Итого за завтрак:	570	20,16	15,82	122,90	714,58	
	ОБЕД						
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,80	5,00	7,50	78,20	71
	Суп вермишелевый на бульоне	250	2,75	3,38	15,50	103,42	112
	Плов со свининой	250	15,00	30,13	50,13	531,69	265
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	27,88	112,32	342
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	840	21,39	38,95	117,41	905,75	
	Итого за день:	1 410,00	41,55	54,77	240,31	1 620,33	
2	ЗАВТРАК						
	Омлет натуральный	200	18,54	33,01	3,59	385,61	210
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,00	1,95	11,52	прод
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,88	18,84	104,68	прод
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,70	61,30	376
	Йогурт 1,2%	95	3,38	1,38	20,00	105,94	прод
	Итого за завтрак:	565	26,35	36,37	59,08	669,05	
	ОБЕД						
	Салат рисовый с кукурузой и кр.палочками	100	4,67	8,83	18,30	171,35	133
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,38	4,13	12,13	95,21	82
	Ножки куриные в панировке	100	25,40	19,10	6,50	299,50	288
	Спагетти отварные	180	8,28	12,84	51,24	353,64	202
	Компот из фруктов	200	0,60	0,10	27,00	111,30	345
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	43,97	45,44	131,57	1 111,12	
	Итого за день:	1 435,00	70,32	81,81	190,65	1 780,17	
3	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	250	8,75	13,31	56,25	379,79	182
	Чай с лимоном	200	0,50	0,10	14,90	62,50	377
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,88	18,84	104,68	прод
	Пирожок с яблочным повидлом	60	3,46	1,40	33,34	159,80	406
	Итого за завтрак:	550	15,806	16,694	123,326	706,774	
	ОБЕД						
	Винегрет овощной с зел. горошком	100	2,50	6,67	13,00	122,03	67
	Суп-лапша домашняя	250	2,38	3,00	10,38	78,04	113
	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	13,20	15,40	7,60	221,80	295
	Картофельное пюре	180	4,44	6,60	23,52	171,24	312
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	21,40	87,20	388
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	25,56	32,11	92,30	760,43	
	Итого за день:	1 420,00	41,37	48,80	215,63	1 467,20	

4	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	5,13	8,00	27,13	201,04	182
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,70	61,30	376
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	Пряник	80	4,64	5,20	57,28	294,48	прод
	Итого за завтрак:	550	11,72	14,24	108,53	609,16	
	ОБЕД						
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,80	0,00	2,70	14,00	71
	Суп гороховый	250	5,13	5,27	16,75	134,95	102
	Рагу из свинины	250	22,13	13,00	19,38	283,04	263
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	33,20	134,80	349
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
5	Итого за обед:	840	31,20	18,71	88,43	646,91	
	Итого за день:	1 390,00	42,92	32,95	196,96	1 256,07	
	ЗАВТРАК						
	Макароны с сыром	250	14,38	14,25	51,50	391,77	204
	Чай с лимоном	200	0,50	0,10	14,90	62,50	377
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	Йогурт 1,2%	95	0,80	0,80	19,60	88,80	прод
	Итого за завтрак:	565	17,23	16,09	95,42	595,41	
	ОБЕД						
	Салат из квашеной капусты	100	0,83	5,00	7,50	78,32	47
	Рассольник со сметаной	250	9,75	6,00	14,50	151,00	96
	Тефтели из индейки в укроп. соусе	120	14,16	7,92	11,40	173,52	279
6	Макароны отварные	180	8,16	7,20	38,40	251,04	302
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	27,88	112,32	342
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	890	35,74	26,56	116,08	846,32	
	Итого за день:	1 455,00	52,97	42,65	211,50	1 441,73	
	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	7,50	8,87	33,00	241,83	181
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,70	61,30	376
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,88	18,84	104,68	прод
	Булочка Веснушка	60	4,68	3,67	28,68	166,49	429
	Итого за завтрак:	550	15,68	14,52	95,22	574,30	
	ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,50	6,00	7,80	91,20	прод
	Суп Уральский	250	2,13	2,88	10,13	74,96	104
	Лодочка куриная	100	16,4	13,3	8,10	217,70	298
	Рис отварной	180	4,92	6,70	51,12	284,46	304
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	33,20	134,80	349
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	28,09	29,32	126,75	883,24	
	Итого за день:	1 420,00	43,77	43,84	221,97	1 457,54	

2 НЕДЕЛЯ

День	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецеп- туры*
			Белки	Жиры	Углево-ды		
7	ЗАВТРАК						
	Запеканка творожная	180	19,20	12,90	38,10	345,30	223
	наполнитель- сгущенное молоко	20					прод
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,70	61,30	376
	Яблоко свежее	150	0,80	0,80	19,60	88,80	338
	Итого за завтрак:	550	20,40	13,80	72,40	495,40	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с маслом	100	1,90	1,60	11,10	66,40	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	4,13	11,13	91,69	88
	Каша гречневая отварная	180	10,31	4,79	46,37	269,85	302
	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83	260
	Компот из фруктов	200	0,60	0,10	27,00	111,30	345
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	28,59	39,25	114,89	927,19	
	Итого за день:	1 420,00	48,99	53,05	187,29	1 422,59	
8	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	250	16,20	15,45	4,05	220,05	182
	Чай с лимоном	200	0,50	0,10	14,90	62,50	377
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	Пряник	80	4,64	5,20	57,28	294,48	прод
	Итого за завтрак:	550	22,89	21,69	85,65	629,37	
	ОБЕД						
	Салат из квашеной капусты	100	0,83	5,00	7,50	78,32	47
	Суп гороховый	250	5,13	3,50	16,75	119,02	102
	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	13,20	15,40	7,60	221,80	312
	Рис отварной	180	4,92	6,70	51,12	284,46	304
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	21,40	87,20	388
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	27,12	31,04	120,77	870,92	
	Итого за день:	1 420,00	50,01	52,73	206,42	1 500,29	
9	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	7,50	8,87	33,00	241,83	181
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,88	18,84	104,68	прод
	Чай с лимоном	200	0,30	0,40	15,00	64,80	376
	Плюшка Московская	60	4,26	6,48	32,76	206,40	прод
	Итого за завтрак:	550	157,53	17,63	99,60	617,71	
	ОБЕД						
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,80	0,00	2,70	14,00	71
	Суп Уральский	250	6,00	5,25	13,00	123,25	104
	Птица тушеная в соусе	100	12,00	5,40	6,60	123,00	290
	Макароны отварные	180	6,80	0,72	42,12	202,16	202
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	33,20	134,80	349
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	28,74	11,81	114,02	677,33	1016
	Итого за день:	1 420,00	186,27	29,44	213,62	1 295,04	1 016,00

10	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	250	9,75	1,64	46,31	238,99	182
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,94	9,42	52,34	прод
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	14,70	61,30	376
	Йогурт 1,2%	95	3,38	1,38	20,00	105,94	прод
	Итого за завтрак:	565	15,08	4,06	90,43	458,57	
	ОБЕД						
	Салат Степной	100	1,83	3,17	9,17	72,53	42
	Суп гречневый с курицей	250	6,00	5,25	13,00	123,25	101
	Плов со свиной	250	15,00	30,13	50,13	531,69	265
11	Компот из фруктов	200	0,60	0,10	27,00	111,30	349
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	840	26,07	39,09	115,70	918,89	
	Итого за день:	1 405,00	41,15	43,15	206,13	1 377,46	
	ЗАВТРАК						
	Яйцо отварное 1шт	50	6,40	5,80	0,40	79,40	209
	Зеленый горошек консервированный	50	4,70	1,60	23,60	127,60	прод
	Печенье	32	6,60	19,70	24,10	300,10	
	Чай с сахаром	200	0,30	0,40	15,00	64,80	376
	Хлеб пшеничный	70	5,43	3,29	32,97	183,19	прод
12	Яблоко свежее	150	0,80	0,80	19,60	88,80	338
	Итого за завтрак:	552	24,23	31,59	115,67	843,89	
	ОБЕД						
	Огурцы свежие (порциями)	100	0,80	0,00	2,70	14,00	71
	Суп-лапша домашняя	250	2,38	3,00	10,38	78,04	113
	Котлета куриная	100	13,30	18,20	8,30	250,20	295
	Картофельное пюре	180	4,44	6,60	23,52	171,24	312
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	33,20	134,80	349
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	24,06	28,24	94,50	728,40	
12	Итого за день:	1 422,00	48,29	59,83	210,17	1 572,29	
	ЗАВТРАК						
	Макароны с сыром	250	14,38	14,25	51,50	391,77	204
	Чай с облепихой	200	0,30	0,40	15,00	64,80	376
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,88	18,84	104,68	прод
	Пирожок с яблочным повидлом	60	3,46	1,40	33,34	159,80	406
	Итого за завтрак:	550	21,236	17,934	118,676	721,054	
	ОБЕД						
	Салат Светофор	100	2,77	7,85	7,39	111,29	68
	Рассольник со сметаной	250	5,00	6,25	14,25	133,25	96
12	Поджарка свиная	100	15,61	44,45	4,11	478,90	251
	Каша гречневая отварная	180	10,31	4,79	46,37	269,85	302
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	21,40	87,20	388
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,44	16,40	80,12	прод
	Итого за обед:	870	36,7347	63,779	109,91446	1160,6076	1105
	Итого за день:	1 420,00	57,97	81,71	228,59	1 881,66	1 105,00
	Среднее значение за 12 дней:	1428,92	39,04	37,78	181,90	1191,00	

При составлении меню использовались:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Сборник технологических нормативов, разработчик

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, изд. 2017 г. «ДеЛи принт» г. Москва, 544 с.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

СанПиН 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»