



Утверждаю
Директор ГБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ
ШКОЛА № 5
СТАРОБЕШЕВСКОГО М.О.»
Пугачева Н.М.

Двухнедельное меню на апрель-май 2026 учебного года для обучающихся 1-4 классов, 5-11 (детей-инвалидов), завтрак.

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях школьного возраста Москва 2021г. — 289с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2005. - 628 с.
3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г.- 319с.

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для разных возрастных категорий		белки г		жиры г		углеводы г		Энергоценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1 неделя											
Понедельник											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150/7	150/7	7,7	7,7	13,5	13,5	41,3	41,3	318	318
376	Чай с сахаром		200		0,1		0		15		60
382	Какао с молоком	200		3,76		3,2		26,7		150,8	
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			14,62	10,96	17,1	13,9	87,32	75,62	562,8	472
Вторник											
223	Запеканка из творога с молочным соусом	120	150	12,8	13	9,5	10	18,90	23	258,4	311,3
323	Фрукты свежие(яблоко)	69	79	0,2	0,2	0	0,1	10	11	32,9	42
327	Соус сладкий молочный	30	50	0,57	0,9	1,34	2,2	4,06	6,8	30,6	51
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	3,6	3,6	19,32	19,32	94	94
	Итого			16,83	17,36	14,44	15,9	67,28	75,12	475,9	558,3
Среда											
54-12м	Плов с курицей	200	200	27,3	27,3	8,1	8,1	33,2	33,2	314,6	314,6
54-13з	Салат из отварной свеклы	80	80	1,1	1,1	3,6	3,6	6,1	6,1	60,8	60,8
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			31,76	31,76	12,1	12,1	74,62	74,62	534,4	534,4
Четверг											
211	Омлет с сыром	75	75	14	14	24	24	12	12	316	316
143	Рагу из овощей с соусом сметанным	150/7	150/7	3,3	3,3	14,1	14,1	35,8	35,8	283,1	283,1
323	Фрукты свежие (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43

376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			21,46	21,46	38,7	38,7	90,22	90,22	796,1	796,1
Пятница											
279	Тефтели(2вар.Магильный)	60	60	3,8	3,8	3,8	3,8	5,7	5,7	75,3	75,3
331	Соус сметанный с томатом)	50	50	1,2	1,2	4,2	4,2	3,8	3,8	60	60
171	Каша рассып. пшеничная	150	150	11	11	4,3	4,3	49,8	49,8	284	284
70	Овощи соленые(огурец)	25	40	0,3	0,6	0	0	1,4	2,80	8	15
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			19,66	19,96	12,7	12,7	96,02	97,42	586,3	593,3
2 неделя											
Понедельник											
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9	8,3	6,8	7,5	28,6	32,6	207,7	237,2
382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
325	Фрукты свежие (яблоко)	69	79	0,2	0,2	0,0	0,1	10	11	32,9	42
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			15,02	15,42	10,4	11,2	84,62	89,62	485,4	524
Вторник											
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	9	9	7,5	7,5	48,8	48,8	299,5	299,5
54-31м	Оладьи из печени	80	80	14	14	9,2	9,2	12,6	12,6	186	186
70	Овощи соленые(огурец)	40	41	0,2	0,2	0	0	0,3	0,2	2,5	2
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			26,46	26,46	17,1	17,1	96,02	95,92	642	641,5
Среда											
54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	80	16,7	16,7	20	20	4,6	4,6	275,8	275,8
128	Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	6,9	6,9	26,3	26,3	180	180
382	Какао с молоком	200	200	3,76	3,76	3,2	3,2	26,7	26,7	150,8	150,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			26,77	26,77	30,5	30,5	76,92	76,92	700,6	700,6
Четверг											
54-6т	Сырник из творога	100	100	17,1	17,1	9	9	22,4	22,4	239,3	239,3
54-19к	Суп молочный(макарон)	200	200	5,5	5,5	4,8	4,8	9,7	9,7	60	60
377	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	16	16	65	65
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			25,96	25,96	14,2	14,2	67,42	48,1	458,3	458,3
Пятница											
54-22м	Рагу из курицы	200	250	21	26,2	7	8,8	17,5	21,9	217,4	271,6
54-21з	Кукуруза сахарная	40	40	2	2	0	0	11	11	50	50
323	Фрукты (апельсин)	100		0,9		0,2		8,1		43	
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15	15	60	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	94	94
	Итого			27,2	31,5	7,6	9,2	70,9	67,2	464,4	475,6
	Среднее значение за завтрак			22,57	22,76	17,48	17,55	81,14	79,08	570,62	575,41
	Выполнение Сан ПиН 2020			31,56%	29,73%	21,03%	19,26%	20,22%	20,54%	22,91%	23,41%

Распределение ЭЦ
7-11 лет - 22,91%

Норма завтрака - 20-25%
12 лет и старше - 23,41%

Повар
Медсестра

Шельтик О.П
Воловод Н.В