

СОГЛАСОВАНО

МАОУ "Гуманитарный лицей"

" 01 " 2026 год

ООО "Комплекс-Плюс"

" 11 " 2026 год

Двухнедельное циклическое меню горячего питания учащихся начальных классов (1-4 класс), 2 см.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	№ рецептуры
1 неделя, 1 день							
1	Котлета из филе цыпленка	90	155	16,03	6,3	8,9	№ 496,2004г.
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		660	26,6	20,8	91,71	
2 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	15,2	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		508	17,81	20,83	69,58	
3 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Плов/Плов из цыпленка	150	257	19,14	8,61	25,81	№ 443/492, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
4	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
5	Выпечка дрожжевая/песочная	75	286	5,46	10,71	42,01	№ 786/800 2004г.

	Итого		702	26,71	24,89	92,72	
	4 день						
1	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
5	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		604	20,39	25,6	72,71	
	5 день						
1	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Батон	40	96	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		643	19,35	23,95	87,02	
	2 неделя, 1 день						
1	Котлета по-хлыновски/Котлеты,биточки,шницели	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454, 2004г.
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		633	23,86	20,98	85,88	

2 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	15,2	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.

Итого		508	17,81	20,83	69,58	
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--

3 день

1	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
2	Рис отварной с маслом сливочным	155	232	3,64	7,97	36,51	№511,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3	Батон	40	96	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
4	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
Итого		626	18,7	26,77	77,43		

4 день

1	Котлета по-хлыновски/Котлеты, биточк.,шниц.	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454 2004г.
2	Макароны отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685,2004г.
4	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого		633	23,86	20,98	85,88		

5 день

1	Колобок особый	90	275	8,92	22,18	9,86	№ 463,2004г.
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
4	Батон	40	96	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
Итого		689	21,39	28,77	85,62		

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М; изд."Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептур для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.,Дели принт, 2015 год.

Согласовано с председателем комиссии
родителей школы комитетом матерей 01.09.2022г.
Лаврова Наталья Сергеевна
Журиева Татьяна Александровна
Шереметьева Наталья Сергеевна

СОГЛАСОВАНО
МАОУ "Гуманитарный лицей"



2026 год



ООО "Комплекс-Плюс"

2026 год

Двухнедельное цикличное меню обедов (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	№ рецептуры

1 неделя

	1 день						
1	Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,3	№ 138, 2004г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
3	Макаронные изделия отварные	150	192	5,47	3,95	33,74	№ 516,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
6	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		709	18,91	25,17	101	
	2 день						
1	Рассольник ленинградский со сметаной/борщ	250	121	2,43	5,31	15,79	№ 132,110, 2004г.
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
3	Каша гречневая/Рис отварной с маслом сливочным	155	232	3,64	7,97	36,51	№508/511,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
	Итого		877	23,2	38,36	109,8	
	3 день						
1	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 139, 2004г.

2	Голубцы с рисом, мясом и маслом сливочным	175	355	12,14	28,31	12,79	№ 485, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
5	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769/ГОСТ 53041-2008
	Итого		799	24	39,49	86,71	
	4 день						
1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	88	2	4,3	10	№ 124,125, 2004г.
2	Котлета по-хлыновски/Котлеты, биточки, шницели	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№520,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
	Итого		801	25,7	32,25	100,8	
	5 день						
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	82	0,76	5,32	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
2	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	№ 140, 2004г.
3	Жаркое из цыпленка	150	232	13,95	12,93	13,58	№ 489, 2004г.
5	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
6	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
7	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
	Итого		740	23,73	28,07	96,56	
2 неделя							
	1 день						
1	Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,3	№ 138,2004г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	226	8,24	5,37	36,07	№ 508, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.

	Итого		743	21,68	26,59	103,3	
--	--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--

2 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	82	0,76	5,32	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
2	Рассольник ленинградский со сметаной/борщ	250	121	2,43	5,31	15,79	№ 132,110, 2004г.
3	Плов из цыпленка	150	257	19,14	8,61	25,81	№ 492, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	191	3,65	7,15	28,01	№769/ГОСТ 53041-2008
	Итого		778	28,63	26,74	105,6	

3 день

1	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 139, 2004г.
2	Колобок особый	90	275	8,92	22,18	9,86	№ 463,2004г.
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№ 516,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	12,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
	Итого		941	26,29	40,51	116,6	

4 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	82	0,76	5,32	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	88	1,94	5,13	8,34	№ 124, 2004г.
2	Жаркое по-домашнему	150	331	11,81	25,5	13,48	№ 631, 1983г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Выпечка дрожжевая/песочная	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,800,805, 2004г.
	Итого		819	20,81	43,45	85,84	

5 день

1	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	№ 140, 2004г.
2	Котлета из филе цыпленка	90	155	16,03	6,3	8,9	№ 496,2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.

СОГЛАСОВАНО

МАОУ "Гуманитарный лицей"

" 01 " 2026 год



ООО "Комплекс-Плюс"

2026 год

Двухнедельное цикличное меню завтраков учащихся начальных классов (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле- воды	№ рецептуры
1 неделя, 1 день							
1	Сыр порционный/Колбаса вар.-копчен.порц.	20	64	4,3	5,02	0,5	№ 97,99 2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	219	4,78	8,84	30,14	№ 311, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		578	14,32	21,56	81,66	
2 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	15,2	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		508	17,81	20,83	69,58	
3 день							
1	Запеканка из творога с повидлом	205	419	35,22	13,84	38,31	№ 366, 2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3	Батон	20	48	1,41	0,51	9,32	ГОСТ 31805-2018г.
4	Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01	№ 786, 2004г.
	Итого		809	42,27	25,1	103,3	

	4 день						
1	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
5	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		604	20,39	25,6	72,71	
	5 день						
1	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09	№311,2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
3	Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01	№769,786,772,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		612	13,09	20,71	93,11	
	2 неделя, 1 день						
1	Сыр порционный/Колбаса вар.-копчен.порц.	20	64	4,3	5,02	0,5	№ 97,99,2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	219	4,78	8,84	30,14	№ 311, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		578	14,32	21,56	81,66	

2 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	15,2	№ 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		508	17,81	20,83	69,58	

3 день

1	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
2	Рис отварной с маслом сливочным	155	232	3,64	7,97	36,51	№511, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
3	Батон	40	96	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
4	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		626	18,7	26,77	77,43	

4 день

1	Котлета по-хлыновски/Котлеты, биточк.,шниц.	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454 2004г.
2	Макароны отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	№516, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		633	23,86	20,98	85,88	

5 день

1	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09	№ 311, 2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
3	Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01	№769,786,772, 2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		612	13,09	20,71	93,11	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептур для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М., Дели принт, 2015 год.

Согласовано с представителями
руководящего комитета № 03.20262.

Гуреева Татьяна Александровна

Мещерякова Наталья Сергеевна

Леничева Наталья Сергеевна

Согласовано
МАОУ «Гуманитарный лицей»

Иванова О.Ю./

ООО «Комплекс-Плюс»

Невердовский В.О./

Двухнедельное цикличное меню полдников

№ п/п	Наименование блюда	Норма выхода готовой продукции, гр.	Технический документ, ГОСТ	нормативный
I неделя				
1 день				
1	Чай черный с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.	
2	Булочка домашняя	75	№769 сб.р. 2004г.	
2 день				
1	Пирожок печеный с повидлом	70	№738 сб.р. 2004г.	
2	Чай с сахаром	200	№685 сб.р.2004г.	
3 день				
1	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	Не менее 30	ГОСТ Р 53041-2008г.	
2	Кисель из концентрата на плодовых/ягодных экстрактах	200	№ 648 сб.р. 2004г.	
4 день				
1	Блинчики с джемом (вареной сгущенкой)/Оладьи с повидлом	120	№ 728,733 сб.р. 2004г.	
2	Чай с сахаром	200	№685 сб.р.2004г.	
5 день				
1	Булочка с корицей	75	№783 сб.р.2004г.	
2	Компот из свежих фруктов (яблоко)/ Компот из смеси сухофруктов (яблоки,груши,курага,изюм,чернослив)	200	№ 631/639 сб.р. 2004г	
II неделя				
1 день				
1	Пирожок печеный с яблоками	70	№ 738,765 сб.р. 2004г.	
2	Чай с сахаром	200	№685 сб.р.2004г.	
2 день				
1	Чай черный с сахаром	200	№685 сб.р.2004г.	
2	Кондитерское изделие (печенье/вафли/пряник)	Не менее 30	ГОСТ Р 53041-2008г.	
3 день				
1	Булочка домашняя	75	№769 сб.р. 2004г.	
2	Кисель из концентрата на плодовых/ягодных экстрактах	200	№ 648 сб.р. 2004г.	
4 день				
1	Рулетик с маком	75	№ 772 сб.р. 2004г.	
2	Компот из свежих фруктов (яблоко)/ Компот из смеси сухофруктов (яблоки,груши,курага,изюм,чернослив)	200	№ 631/639 сб.р. 2004г	
5 день				
1	Блинчики с джемом (вареной сгущенкой)/Оладьи с повидлом	120	№ 728,733 сб.р. 2004г.	
2	Чай с сахаром	200	№685 сб.р.2004г.	

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов» Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М., изд. «Хлебпродинформ», 2004г. * Министерство торговли СССР. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов для предприятий общественного питания, Москва, Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2015 год.

Согласовано с администрацией
родители школы по итогам
Александровна Александровна
Иванова О.Ю.

Attestando a assinatura de Pedro da Silva.



Согласовано

МАОУ «Гуманитарный лицей»

/Иванова О.Ю./

ООО «Комплекс-Плюс»

/Невердовский В.О./

Двухнедельное циклическое меню завтраков 5-11 класс

№ п/п	Наименование блюда	Норма выхода готовой продукции, гр	Технический нормативный документ, ГОСТ
	I неделя		
	1 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
2	Котлета из филе цыпленка	100	№ 496 сб.р. 2004г.
2	Рис отварной с маслом сливочным	185	№ 511 сб.р. 2004г.
3	Чай с сахаром	200	№ 685 сб.р. 2004г.
4	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
5	Батон нарезной	20	ГОСТ 31805-2018
	2 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
2	Котлета рыбная /тефтели рыбные/котлета рыбная любительская	100	№ 388 сб.р.2004 г./№ П 000087 сб.р. 2008г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	185	№ 520 сб.р. 2004г.
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	№ 686 сб.р. 2004г.
5	Батон нарезной	20	ГОСТ 31805-2018
6	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
	3 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
2	Плов из цыпленка	225	№ 492 сб.р.2004г.
3	Компот из сухофруктов/свежих фруктов/ ягод/ Чай с сахаром	200/200/15	№631/638/639/685 сб.р.2004г.
4	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
5	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	№ 769/786/772 сб.р. 2004г./ГОСТ 53041-2008
	4 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	100	№ 413 сб.р. 2004г.

3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	185	№ 516 сб.п. 2004г.
4	Чай с сахаром	200	№ 685 сб.п. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
	5 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.п.2004г./ № 816(10) сб.п.1983
2	Тефтели мясные	110	№ 461 сб.п. 2004г
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	№508 сб.п. 2004г.
4	Чай с сахаром	200	№ 685 сб.п. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
	II неделя		
	1 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.п.2004г./ № 816(10) сб.п.1983
2	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	225	№ 333 сб.п. 2004г.
2	Бутерброд с колбасой (батон нарезной, колбаса варено-копченая)/ Колбаса вареная (молочная/докторская/детская) запеченная в тесте.	20/20/30/50	№ 6/747 сб. п. 2004г.
3	Чай черный с сахаром	200/15	№ 685 сб.п. 2004г
4	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
	2 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.п.2004г./ № 816(10) сб.п.1983
2	Котлета рыбная /тефтели рыбные/котлета рыбная любительская	100	№ 388 сб.п.2004 г./№ II 000087 сб.п. 2008г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	185	№ 520 сб.п. 2004г.
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	№ 686 сб.п. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
6	Батон нарезной	20	ГОСТ 31805-2018
	3 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.п.2004г./ № 816(10) сб.п.1983
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	100	№ 413 сб.п. 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая /Рис отварной с маслом сливочным	185	№ 508/511 сб.п.2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.п. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
	4 день		

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.п.2004г./ № 816(10) сб.п.1983
2	Котлета по-хлыновски / котлета, биточки, шницели	100	№ 454/451 сб.п. 2004г
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	185	№ 516 сб.п. 2004г.
4	Чай с сахаром	200	№ 685 сб.п. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	18	ГОСТ 31807-2018
	5 день		
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	60/50	№20/43/45/50/71/17 сб.п.2004г./ № 816(10) сб.п.1983
2	Колобок особый	100	№463 сб.п.1983 г.
3	Каша гречневая рассыпчатая/Картофельное пюре с маслом сливочным	185	№ 508/520 сб.п. 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.п. 2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов» Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». /Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М., изд. «Хлебпродинформ», 2004г. * Министерство торговли СССР. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов для предприятий общественного питания, Москва, Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2015 год, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга, С.Пб, Речь, 2008г.

Согласовано с председателем
метод. ком. 03.2026г.

Журило Татьяна Александровна
Шестакова Наталья Сергеевна
Леонова Наталья Сергеевна

Согласовано
 МАОУ «Гуманитарный лицей»

Иванова О.Ю./



ООО «Комплекс-Плюс»

Невердовский В.О./

Двухнедельное цикличное меню обедов учащихся (5-11 кл.),
 питание учащихся (5-11 кл.) (СВО)

№ п/п	Наименование блюда	Норма выхода готовой продукции, гр	Технический нормативный документ, ГОСТ
I неделя			
1 день			
1	Суп картофельный с крупой	250	№138,139 сб.р.2004г.
2	Тефтели мясные	110	№ 461,462 сб.р. 2004г
3	Макаронные изделия отварные	180	№ 516 сб.р. 2004г
3	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.
4	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
5	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	№ 769/786/772 сб.р. 2004г./ГОСТ 53041-2008
2 день			
1	Рассольник ленинградский со сметаной / Борщ из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	№ 132/110 сб.р. 2004г
2	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	100	№ 413 сб.р. 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая/Рис отварной с маслом сливочным	185	№ 508/511 сб.р. 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка песочная/дрожжевая	50	№ 800,805,786,772,747, 769 сб.р. 2004г.*
3 день			
1	Суп картофельный гороховый	250	№139 сб.р.2004г.
2	Голубцы с рисом, мясом и маслом	230	№ 485 сб.р. 2004г.
3	Компот из сухофруктов/свежих фруктов/ ягод/ Чай с сахаром	200/200/15	№631/638/639/685 сб.р.2004г.
4	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
5	Батон нарезной	20	ГОСТ 31805-2018
6	Выпечка песочная / выпечка дрожжевая	75	№ 800,805 /, 769,786,772 сб. р. 2004 г
4 день			
1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	№ 124,125 сб.р. 2004г.
2	Котлета по-хлыновски / котлета, биточки, шницели	100	№ 454/451 сб.р. 2004г
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	185	№ 516 сб.р. 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	№ 769/786/772 сб.р. 2004г./ГОСТ 53041-2008
5 день			
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	100	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
1	Суп картофельный с макаронами /Суп полевой	250	№ 140сб.р.2004г. / № 220 сб.р.1983
2	Жаркое из цыпленка	225	№ 489 сб.р. 2004г.
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов/ ягод/ Чай с сахаром	200/200/15	№631/638/639/685 сб.р.2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка песочная/дрожжевая	50	№ 800,805,786,772,747, 769 сб.р. 2004г.*
II неделя			
1 день			

1	Суп картофельный с крупой	250	№138,139 сб.р.2004г.
2	Тефтели мясные	110	№ 461,462 сб.р. 2004г
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	№508 сб.р. 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	№ 769/786/772 сб.р. 2004г./ГОСТ 53041-2008
2 день			
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	100	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
2	Рассольник ленинградский со сметаной / Борщ из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	№ 132/110 сб.р. 2004г
3	Плов из цыпленка	225	№ 492 сб.р. 2004г.
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов/ ягод/ Чай с сахаром	200/200/15	№631/638/639/685 сб.р.2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка песочная/дрожжевая	50	№ 800,805,786,772,747, 769 сб.р. 2004г.*
3 день			
1	Суп картофельный гороховый	250	№139 сб.р.2004г.
2	Колобок особый	100	№463 сб.р.1983 г.
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	185	№ 516 сб.р. 2004г
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка песочная/дрожжевая	50	№ 800,805,786,772,747, 769 сб.р. 2004г.*
4 день			
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порционные	100	№20/43/45/50/71/17 сб.р.2004г./ № 816(10) сб.р.1983
2	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	№ 124,125 сб.р. 2004г.
3	Жаркое по-домашнему	225	№ 631 сб.р.1983г.
4	Чай с сахаром	200/15	№ 685 сб.р. 2004г.
5	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
6	Выпечка дрожжевая/печенье/пряники/вафли	50/30	№ 769/786/772 сб.р. 2004г./ГОСТ 53041-2008
5 день			
1	Суп картофельный с макаронами	250	№ 140 сб.р.2004г.
2	Котлета из филе цыпленка	100	№ 496 сб.р. 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая/Рис отварной с маслом сливочным	185	№ 508/511 сб.р. 2004г.
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов/ ягод/ Чай с сахаром	200/200/15	№631/638/639/685 сб.р.2004г.
6	Хлеб ржано-пшеничный	36	ГОСТ 31807-2018
7	Выпечка песочная/дрожжевая	50	№ 800,805,786,772,747, 769 сб.р. 2004г.*

Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов» Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». /Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М., изд. «Хлебпродинформ», 2004г. * Министерство торговли СССР. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов для предприятий общественного питания, Москва, Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2015 год, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях Санкт-Петербурга, С.Пб, Речь, 2008г.

Составлено с учетом всех изменений
родительского комитета
01.09.2026г.: Ломачева Наталья Сергеевна
Гуреева Татьяна Александровна
Шестакова Наталья Сергеевна