

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 Ген. директор АО "Росстатское школьное питание"

Д.А. Дахнов  
 02.03.2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 для детей 12 лет и старше (обеды по 90,13)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	230	20,84	4,72	8,33	18,38	145,05
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,7	4,02	3,78	0,00	50,10
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144,00
616	Хлеб водированный	36	3,82	2,77	0,29	18,40	85,85
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,40	0,40	9,80	45,00
	<b>Итого</b>	<b>581</b>	<b>90,13</b>	<b>15,88</b>	<b>16,00</b>	<b>72,36</b>	<b>470,00</b>
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
1105	Биточки мясные со смет. соусом № 268-2011, 50/50	100	45,06	8,56	13,17	7,22	175,40
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб водированный	35	3,64	2,77	0,29	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>90,13</b>	<b>23,51</b>	<b>24,90</b>	<b>101,57</b>	<b>715,22</b>
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб водированный	50	4,53	2,77	0,29	18,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,10	0,02	9,52	36,77
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>90,13</b>	<b>20,46</b>	<b>20,11</b>	<b>78,43</b>	<b>563,76</b>
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	7,70	2,26	5,02	16,59	137,64
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	37,11	14,79	12,31	20,08	244,60
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	35,40	3,79	5,62	33,66	183,02
616	Хлеб водированный	53	5,67	2,77	0,29	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	<b>Итого</b>	<b>833</b>	<b>90,13</b>	<b>23,77</b>	<b>23,27</b>	<b>100,55</b>	<b>706,86</b>
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39

1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 50/50	100	44,73	7,27	12,22	7,22	166,67
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,76	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб йодированный	42	4,49	2,77	0,29	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	600	90,13	19,73	23,70	90,71	655,59

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 60/40	100	53,30	18,64	13,26	15,29	221,93
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	5,86	37,20	209,80
616	Хлеб йодированный	20	1,86	2,77	0,34	20,40	93,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	834	90,13	32,85	24,79	100,91	706,60

**1 неделя 4 день**

**Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
1114	Залежанка из творог, с марг, с соусом молоч, № 224-2011, 150/50	200	64,22	13,03	14,71	33,35	286,87
616	Хлеб йодированный	50	3,31	2,77	0,84	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	43,32
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	550	90,13	16,33	15,98	71,01	470,14

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
737	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	16,39	1,69	6,10	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/50	100	56,19	11,95	14,34	11,93	228,96
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	11,22	6,76	3,30	38,83	245,48
616	Хлеб йодированный	37	3,87	2,77	0,34	29,40	94,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
	Итого	817	90,13	23,29	24,11	101,30	713,91

**1 неделя 5 день**

**Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,76	7,92	4,15	43,25	246,07
616	Хлеб йодированный	37	3,88	2,77	0,34	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,16	0,03	9,46	37,32
	Итого	634	90,13	23,01	36,03	81,80	742,62

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,20	2,10	5,11	16,72	124,11
1128	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	20	0,46	2,77	0,34	21,70	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	800	90,13	30,44	23,69	100,65	728,28

## 1 неделя 6 день

## Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
1111	Шницель мясной № 268-2011, 70/30	100	53,20	9,19	15,74	8,88	217,77
1081	Каша пшеница (рассыпчатая) № 302-15	180	11,22	5,73	3,30	37,83	207,97
616	Хлеб йодированный	29	3,04	2,77	0,34	18,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>90,13</b>	<b>19,38</b>	<b>24,39</b>	<b>81,36</b>	<b>627,17</b>

## Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	16,27	1,99	2,71	17,16	102,89
804	Мясо тушеное свин. № 256-11, 50/50	100	52,58	10,76	23,54	2,47	265,77
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	8,27	3,86	47,20	219,80
616	Хлеб йодированный	20	0,87	2,77	0,34	25,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>90,13</b>	<b>23,88</b>	<b>30,47</b>	<b>100,80</b>	<b>706,50</b>

## 2 неделя 1 день

## Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша овсяная молочная "Дружба" №175-2011	250	35,73	6,99	7,75	48,79	291,44
862	Яйца вареные № 209-15	40	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
782	Масло (порциями) № 14-11	5	8,64	0,05	3,63	0,07	33,10
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб йодированный	45	4,78	2,77	0,34	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>90,13</b>	<b>17,73</b>	<b>18,87</b>	<b>79,36</b>	<b>552,34</b>

## Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011, 70/30	100	50,84	12,12	12,09	15,85	208,12
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,76	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб йодированный	30	3,06	2,77	0,34	18,40	85,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>90,13</b>	<b>24,67</b>	<b>23,52</b>	<b>105,14</b>	<b>714,99</b>

## 2 неделя 2 день

## Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог, с морк, с соусом молоч, № 224-2011, 150/50	200	64,22	13,03	14,71	33,35	286,87
616	Хлеб йодированный	50	3,31	2,77	0,34	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	43,32
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>90,13</b>	<b>16,33</b>	<b>15,48</b>	<b>71,01</b>	<b>470,14</b>

## Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
-----------	--------------------	---------------	---------	-----------------	--	--	------------------------

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность, ккал.
753	Винегрет овощной № 67-11	100	19,96	1,39	10,12	7,47	127,59
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	13,00	2,17	5,00	14,80	109,17
1015	Плов из птицы (бедро) № 291-15, 50/150	200	51,58	17,12	17,58	49,75	380,06
616	Хлеб Водированный	31	3,22	2,77	0,34	17,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	240	2,37	0,11	0,03	11,43	44,13
	<b>Итого</b>	<b>821</b>	<b>90,13</b>	<b>23,57</b>	<b>33,07</b>	<b>100,85</b>	<b>745,90</b>

**2 неделя 3 день**

**Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод ы	
709	Икра морковная № 75-2011	100,00	16,44	1,41	6,74	8,69	98,16
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11, 60/40	100,00	45,90	9,89	6,96	5,97	130,25
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180,00	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб Водированный	31,00	3,26	2,77	0,34	20,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	210,00	3,57	0,13	0,03	9,93	39,18
	<b>Итого</b>	<b>621,00</b>	<b>90,13</b>	<b>24,52</b>	<b>20,59</b>	<b>95,64</b>	<b>660,42</b>

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод ы	
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	16,99	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	11,22	5,73	3,30	38,83	207,97
616	Хлеб Водированный	39	4,08	3,77	0,34	26,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,83	46,65
	<b>Итого</b>	<b>819</b>	<b>90,13</b>	<b>23,11</b>	<b>31,87</b>	<b>100,34</b>	<b>743,58</b>

**2 неделя 4 день**

**Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод ы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом №279-15, 50/50	100	50,09	6,82	12,49	10,30	178,48
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	3,86	37,20	209,80
616	Хлеб Водированный	35	3,65	2,77	0,34	20,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,83	46,65
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>90,13</b>	<b>17,37</b>	<b>22,80</b>	<b>87,60</b>	<b>609,73</b>

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод ы	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	16,27	3,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15, 50/150	200	71,16	16,91	21,12	54,64	507,06
616	Хлеб Водированный	20	0,93	2,77	0,34	20,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>90,13</b>	<b>23,76</b>	<b>24,19</b>	<b>100,77</b>	<b>727,99</b>

**2 неделя 5 день**

**Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод ы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08

1129	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	13,19	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб йодированный	31	3,31	2,77	0,34	20,40	84,95
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	11,47	0,34	0,28	19,05	86,96
	Итого	611	90,13	27,73	25,23	98,81	730,16

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	37,11	10,22	5,72	9,20	121,51
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	35,40	5,78	12,37	43,65	322,17
616	Хлеб йодированный	20	1,29	2,77	0,34	20,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,03	8,57	33,09
	Итого	810	90,13	23,94	23,79	101,27	709,55

**2 неделя 6 день**

**Завтрак**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	3,86	37,20	209,80
616	Хлеб йодированный	25	2,62	2,77	0,34	20,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,78	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	585	90,13	21,29	35,73	76,86	702,12

**Обед**

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углевод	
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	13,00	2,17	5,00	13,80	109,17
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/50	100	56,19	11,95	14,34	11,93	228,96
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,76	7,92	4,15	43,25	246,07
616	Хлеб йодированный	32	3,41	2,77	0,34	29,40	94,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,12	0,03	11,90	45,96
	Итого	817	90,13	24,93	23,86	110,28	725,11