

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГБПОУ «ВОРОНЕЖСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА (КОЛЛЕДЖ)»**
Возрастная группа: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ «Воронежская специализированная музыкальная школа (колледж)»

ПОДПИСАНО:

А.А.Суверин

2026 г.

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
1		ЗАВТРАК					
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	3,56	4,16	17,54	121,84
	14	Бутерброд с маслом	30	1,80	8,60	11,50	130,60
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	550	7,41	13,71	59,69	391,79
		ОБЕД					
	46	Салат Витаминный (из белокочанной капусты с яблоками с растительным маслом)	60	0,07	3,60	6,69	59,44
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,46	6,39	10,17	120,03
	294	Котлета домашняя	80	1,22	23,52	12,37	266,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,25	4,20	31,50	184,80
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	730	14,86	38,29	107,39	833,59
	Итого за день:	1280	22,27	52,00	167,08	1 225,38	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
2		ЗАВТРАК					
	182	Каша жидкая молочная Дружба	200	6,32	10,18	26,34	222,26
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	95	3,38	1,38	20,00	105,94
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	515	11,35	12,11	71,99	442,35
		ОБЕД					
	20	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,52	4,26	1,57	46,70
	104	Суп Уральский	200	6,56	9,96	14,63	174,40
	260	Гуляш из мяса	100	16,50	14,10	6,40	218,50
	309	Спагетти отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,52
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	750	32,16	34,98	101,24	848,38
	Итого за день:	1265,00	43,51	47,09	173,23	1290,73	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
3		ЗАВТРАК					
	210	Омлет натуральный	100	11,78	13,59	4,80	188,61
	71	Огурец свежий (порционно)	30	0,30	0,03	0,84	4,83
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	510	17,83	17,04	77,71	535,54
		ОБЕД					
	45	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	60	0,78	1,95	3,76	35,71
	113	Суп-лапша домашняя	200	4,82	4,46	11,86	106,86
	263	Рагу из свинины	200	16,40	40,12	36,87	574,16
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	700	24,83	47,13	93,39	897,06
	Итого за день:	1210	42,66	64,17	171,10	1432,59	

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
4		ЗАВТРАК					
	165	Каша гречневая молочная	200	8,18	11,82	41,10	303,49
	410	Ватрушка с творогом	80	10,23	6,08	32,39	225,24
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	500	20,07	18,45	94,34	623,69
		ОБЕД					
	71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,70	0,10	2,28	12,82
	102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	3,80	12,72	110,04
	278	Тефтели куриные	100	15,16	8,10	11,10	177,94
	203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	9,15	34,20	239,55
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	750	30,19	21,64	110,11	755,97
	Итого за день:	1250	50,26	40,09	204,45	1379,65	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
5		ЗАВТРАК					
	204	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,49
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	прод	Пряник	80	4,00	8,10	62,10	337,30
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	580	18,23	23,38	123,45	777,14
		ОБЕД					
	47	Салат из белокачанной капусты с огурцом с растительным маслом	60	0,54	3,06	6,54	55,86
	84	Борщ с фасолью	200	2,96	4,24	10,80	93,20
	128	Картофельное пюре	150	4,12	10,46	22,12	199,10
	234	Котлеты рыбные запеченные	100	12,94	12,98	5,16	189,22
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
	Итого:	750	22,87	28,26	84,74	684,79	
	Итого за день:	1330	41,10	51,64	208,19	1461,93	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
6		ЗАВТРАК					
	223	Запеканка из творога с изюмом	100	26,37	19,50	28,80	396,18
	прод	сгущенное молоко/джем	20				
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	500	32,1218	22,9234	100,8696	738,2762
		ОБЕД					
	прод	Икра кабачковая	60	0,99	4,25	5,1	62,61
	98	Суп Крестьянский с мясом курицы	200	2,60	5,30	14,30	115,30
	294	Лодочка куриная	100	4,12	10,46	22,12	199,10
	304	Рис отварной	150	8,55	7,23	41,17	263,95
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	750	18,26	23,48	127,40	793,97
		Итого за день:	1250	50,38	46,40	228,27	1532,24

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
7		ЗАВТРАК					
	182	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом	200	6,66	11,00	22,64	216,20
	прод	Пряник	80	4,00	8,10	62,10	337,30
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	500	12,31	19,65	110,39	667,65
		ОБЕД					
	45	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	60	0,78	1,95	3,76	35,71
	113	Суп-лапша домашняя	200	4,82	4,46	11,86	106,86
	294	Котлета домашняя	80	13,95	13,41	13,02	228,58
	203	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,08	31,98	205,52
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
	Итого :	730	28,13	26,47	107,28	779,93	
	Итого за день :	1230	40,44	46,12	217,67	1447,58	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
8		ЗАВТРАК					
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	5,52	6,65	35,44	223,69
		Йогурт с фруктовым наполнителем	95	3,38	1,38	20,00	105,94
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	3,88	1,38	26,63	134,38
		Итого:	515	12,88	9,41	92,27	505,21
		ОБЕД					
	71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,70	0,10	2,28	12,82
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,46	6,39	10,17	120,03
	259	Каша гречневая по-купечески	200	18,47	20,62	18,90	335,08
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	700	27,62	27,60	81,16	683,55
	Итого за день:	1215	40,50	37,01	173,43	1188,75	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
9		ЗАВТРАК					
	210	Омлет натуральный	100	11,78	13,59	4,80	188,61
	71	Огурец свежий (порционно)	30	0,30	0,03	0,84	4,83
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	510	17,83	17,04	77,71	535,54
		ОБЕД					
	67	Салат Нежный	60	0,57	4,30	6,26	66,02
	108	Суп картофельный сливочный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	104,59
	288	Бедро куриное запеченое	100	23,46	25,82	0,50	328,22
	128	Картофельное пюре	150	4,12	10,46	22,12	199,10
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20	
прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13	
	Итого:	750	33,83	44,85	84,81	878,25	
	Итого за день:	1260	51,65	61,90	162,52	1 413,79	

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
10		ЗАВТРАК					
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	3,56	4,16	17,54	121,84
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	14	Бутерброд с маслом	30	1,80	8,60	11,50	130,60
	377	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	41,20
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
		Итого:	550	7,41	13,71	59,69	391,79
		ОБЕД					
	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,52	2,65	1,74	32,89
	104	Суп Уральский	200	6,56	9,96	14,63	174,40
	291	Плов со свининой	200	15,65	39,14	38,56	569,10
	342	Компот из фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,13
		Итого:	700	25,58	52,33	101,59	979,66
		Итого за день:	1250	32,99	66,04	161,28	1 371,45
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
11		ЗАВТРАК					
	223	Запеканка из творога с изюмом	100	26,37	19,50	28,80	396,18
	прод	сгущенное молоко/джем	20				
	338	Фрукт 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
		Итого:	500	32,1218	22,9234	100,8696	738,2762
		ОБЕД					
	47	Салат из белокачанной капусты с огурцом с растительным маслом	60	0,54	3,06	6,54	55,86
	115	Суп рисовый с курицей	215	0,46	3,94	6,89	64,89
	287	Голубцы ленивые	100	9,13	10,11	11,84	174,87
	203	Спагетти отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,62
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,12
	Итого:	765	18,57	23,38	105,53	706,85	
	Итого за день:	1265	50,69	46,31	206,40	1445,12	
День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
12		ЗАВТРАК					
	204	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,49
	прод	Йогурт с фруктовым наполнителем	95	3,38	1,38	20,00	105,94
	409	Выпечка	60	3,70	2,47	36,62	183,55
	прод	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,55	10,65	53,75
	493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,40
		Итого:	555	20,9118	18,7334	112,9696	704,1262
		ОБЕД					
	49	Салат светофор	60	1,80	2,28	9,40	65,32
	96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	81,44
	279	Ежики мясные	100	6,88	16,49	9,99	215,89
	128	Картофельное пюре	150	4,12	10,46	22,12	199,10
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	23,10	96,20
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,33	0,40	17,80	84,12
		Итого:	710	14,91	33,50	74,19	657,95
	Итого за день:	1265	35,83	52,24	187,16	1362,08	

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»