

№ п/п	Наименование блюد	Выход блюد в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	
2	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
3	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1,5	8,5		
4	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	530	24,6	10,3	65,9	470,5		
Четверг								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к	
2	Яйцо отварное	50	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
3	Сыр	30	7	8,8		107,5	54-1з	
4	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	525	25,8	23,9	56,6	561		
Пятница								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	
2	Рыба тушеная с овощами	75	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	
3	Булочка домашняя	75	4,37	7,07	36,8	228,2		
4	Сок фруктовый	100	0,35		10,8	4,55		
5	Фрукты	150				63,45		
6	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	595	21,62	19,57	86,8	650,6		
Всего за неделю		2540	149,47	86,07	343,15	2658,8		
Вторая неделя								
Понедельник								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	
2	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	

3	Овощи консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8		
4	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	530	24,1	20,2	69	569,7		
Вторник								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность кал,	№ рецептур	
1	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г	
2	Рыба в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	
3	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	
4	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	525	23,1	18,9	79,3	596,8		
Среда								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность кал,	№ рецептур	
1	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	
2	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
4	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
5	Фрукты	150				63,45		
	Итого	655	32,4	12,9	59,3	562,45		
Четверг								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго ценность кал,	№ рецептур	
1	Запеканка творожная	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т	
2	Яйцо отварное	1шт	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
4	Сыр	30	7	8,8		107,5	54-1з	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	425	45,8	25,6	43,5	604,1		
Пятница								
Завтрак								
№	Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	Энерго	№	

п/п	блюد	блюд в граммах				ценность кал,	рецептур	
1	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	
2	Печень говяжья по-строгоновски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м	
3	Капуста тушеная	75	21,6	2,5	7,25	59,35	54-8г	
4	Сок фруктовый	200	0,7		10,8	4,55		
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	550	43	22,4	58,15	504,5		
Всего за вторую неделю		2685	168,4	100	309,25	2837,55		
ИТОГО		5225	317,87	186,07	652,4	5496,35		

ГПД 1-4 классы

Первая неделя								
Понедельник								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	бел ки	жиры	углеводы	Энергоценно сть кал,	№ рецепту р	
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,3	12,1	112,8	54-2с	
2	Рагу овощное	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г	
3	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
4	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	
5	Фрукты	150				43,45		
6	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,1	15	112		
	Итого	875	23,9	18	70,6	609,05		
Вторник								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в грамма х	белки	жиры	углеводы	Энергоценно сть кал,	№ рецепту р	
1	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3	54-3с	
2	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г	
3	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8г	
4	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
5	Сок фруктовый	200	0,7		10,8	4,55		
6	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,1	21,1	121		
7	Печенье	15	1,8	44,1	69,8	35,6		
	Итого	890	32,5	65,1	175,7	731,15		
Среда								

Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,7	93,3	54-6с	
2	Жаркое по домашнему с говядиной	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м	
3	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,7	21,1	121		
4	Сок фруктовый	200	0,7		10,8	4,55		
5	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1,5	8,5		
	Итого	760	27,65	24,77	64,3	545,35		
Четверг								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	.
1	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,32	110,3	54-18с	
2	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	
3	Рыба в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	
4	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
5	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
6	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,7	21,1	121		
	Итого	760	24,15	17,25	65,42	557,1		
Пятница								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	№ стр.
1	Суп с горохом	250	5,3	5,02	19,9	146	54-8с	
2	Макароны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г	
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
4	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	
5	Фрукты	150				42,3		
6	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,7	21,1	121		
	Итого	850	26,8	29,32	82,8	740,1		
Всего за неделю		4135	135	154,44	458,82	3182,75		
Вторая неделя								
Понедельник								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	

1	Свекольник	250	2,25	5,35	13,32	110,3	54-18с	
2	Жаркое с курицей	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м	
3	Капуста тушенная	150	2,9	26,5	8,1	283	54-19г	
4	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	
5	Фрукты	150				42,3		
6	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,7	21,1	121		
	Итого	1000	34,55	40,75	79,92	863,3		
Вторник								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	54-8с	
2	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г	
3	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м	
4	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з	
5	Сок фруктовый	200				4,55		
6	Хлеб пшеничный	50	4,1	2,7	21,1	121		
	Итого	790	27,4	30,22	70,8	667,95		
Среда								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Суп с клецками	250	2,25	3,27	13,7	93,9	54-6с	
2	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-1к	
3	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
4	Сыр	30	7	8,8		107,5	54-1з	
5	Хлеб пшеничный	50	1,8	44,1	69,8	121		
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	
7	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
	Итого	780	21,45	72,77	119,1	656,4		
Четверг								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Борщ с картофелем и капустой	250	2,1	5,3	12,1	112,8	54-2с	
2	Рыба с овощами в томате	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	
3	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г	
4	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	
5	Сок фруктовый	200				4,55		
6	Хлеб пшеничный	50	1,8	44,1	69,8	121		
7	Фрукты	150				42,3		

	Итого	930	17,8	64,7	126,9	654,25		
Пятница								
Обед								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Рассольник	250	2,4	6,4	16,5	133,3	54-3с	
2	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т	
3	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	
4	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
7	Хлеб пшеничный	50	1,8	44,1	69,8	121		
	Итого	690	43,3	68,8	120,9	712,5		
Всего за вторую неделю		4190	144,5	277,24	517,62	3554,4		
ИТОГО		8325	279,5	431,68	976,44	6737,5		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях: Пособие.— М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2021.

Льготная категория 5-11 классы, родительская плата

Первая неделя								
Понедельник								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г	
2	Капуста тушеная	75	1,8	2,5	7,25	59,35	54-8г	
3	Котлета из говяжьи	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
4	Сок фруктовый	100	0,35		10,8	4,55		
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	495	30,95	27	93,35	715,7		
Вторник								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энергоценность кал,	№ рецептур	
1	Жаркое по домашнему с курицей(говядина)	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-28м	
2	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	8,1	54-1хн	
3	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		

	Итого	445	29,7	26,3	56,3	523,8		
Среда								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюد	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Макароны отварные	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-1г	
2	Котлета куриная	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м	
3	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1,5	8,5		
4	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	580	29,7	15	71,3	554,6		
Четверг								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Каша рисовая молочная	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-25,1к	
2	Яйцо отварное	50	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
3	Сыр	30	7	8,8		107,5	54-1з	
4	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	575	27,1	26,6	63,6	618,6		
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г	
2	Рыба тушеная с овощами	75	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	
3	Булочка домашняя	75	4,37	7,07	36,8	228,2		
4	Сок фруктовый	100	0,35		10,8	4,55		
5	Фрукты	150				63,45		
6	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	645	22,52	22,47	93,4	705,6		
Всего за неделю		2740	159,77	117,37	377,95	3118,3		
Вторая неделя								
Понедельник								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		

1	Макароны отварные	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-1г	
2	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м	
3	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8		
4	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	580	29,2	24,9	74,4	653,8		
Вторник								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Каша гречневая	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г	
2	Рыба в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р	
3	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з	
4	Компот из сухофруктов	200	0,5		19,8	81	54-1хн	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	575	25,8	21,9	91,2	681,6		
Среда								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Плов с курицей	250	34,0	10,1	41,5	393,4	54-12м	
2	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з	
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
4	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
5	Фрукты	150				63,45		
	Итого	705	39,1	14,9	67,6	641,25		
Четверг								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюд	Выход блюд в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Запеканка творожная	200	34,2	21,3	33,3	463,1	54-1т	
2	Яйцо отварное	1шт	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн	
4	Сыр	30	7	8,8		107,5	54-1з	
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	475	50,3	36,2	55,1	766		

Пятница								
Завтрак								
№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда в граммах	белки	жиры	углеводы	Энерго	№ рецептур	
						ценность кал,		
1	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г	
2	Печень говяжья по-строгоновски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	54-18м	
3	Капуста тушеная	75	1,8	2,5	7,25	59,35	54-8г	
4	Сок фруктовый	200	0,7		10,8	4,55		
5	Хлеб пшеничный	45	4,1	2,1	15	112		
	Итого	600	24,1	25,3	64,75	559,5		
Всего за вторую неделю		2935	168,5	123,2	353,05	3302,15		
ИТОГО		5675	328,27	240,57	731	6420,45		

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях: Пособие.— М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2021.