

Согласовано:

директор МАОУ «Лицей № 21» г. Артемовский

/М.В. Смирнягина/

2026г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2026 г.



Примерное 20-дневное меню для детей 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МАОУ "Лицей № 21" 12 лет и ст.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1 день																	
Завтрак																	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
54-7г-2020	Рис припущенный г	180	4,79	0,04	7,02	0,62	43,39	256,51	7,18	27,15	82,86	0,57	28,89	53,28	0,33	0,04	0
300	Чай с сахаром АР	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной с	20	0,29	0,00	0,45	0,02	1,83	12,37	2,45	2,67	4,79	0,11	2,12	47,73	0,06	0	0,72
-	Хлеб пшеничный	62	4,10	0,00	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		562	24,11	13,52	20,34	2,70	98,33	672,94	50,03	45,63	213,84	1,93	76,45	159,79	1,70	0,10	1,05
Итого за день			24,11	13,52	20,34	2,70	98,33	672,94	50,03	45,63	213,84	1,93	76,45	159,79	1,70	0,10	1,05
2 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,83	122,98	48,52	182,1	1,32	27	51,63	0,21	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	65	3,92	0,12	11,33	0,45	23,65	214,12	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,887	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		565	18,25	5,91	23,09	2,43	102,62	689,78	243,27	61,82	270,3	1,47	107	141,1	0,36	0,22	1,04
Итого за день			18,25	5,91	23,09	2,43	102,62	689,78	243,27	61,82	270,3	1,47	107	141,1	0,36	0,22	1,04

3 день

Завтрак

6/3	Фрикадельки из курицы	100	13,94	12,85	15,64	0,13	6,13	221,56	10,43	11,04	101,96	0,99	46,46	81,84	0,4	0,04	0,51
1/4	Каша гречневая вязкая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,21	83,88	123,79	2,89	18	21,13	0,4	0,16	0
100	Чай с сахаром АР	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		625	23,28	12,89	20,68	1,98	74,02	565,15	44,62	108,64	266,91	4,51	64,46	113	0,9	0,23	10,31
Итого за день			23,28	12,89	20,68	1,98	74,02	565,15	44,62	108,64	266,91	4,51	64,46	113	0,9	0,23	10,31

4 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	0	5,97	5,97	9,22	92,545	43,53	14,24	29,98	0,57	0	2,52	2,74	0,03	37,73
259	Жаркое по-домашнему свинина	220	16,22	14,2	36,2	8,07	34,98	480,65	21,94	50,7	216,06	2,69	0	26,41	3,94	0,49	11,92
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,735	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		560	20,68	14,2	42,54	14,4	76,6	718,49	69,83	66,08	247,16	3,48	0	94,03	6,94	0,53	88,65
Итого за день			20,68	14,2	42,54	14,4	76,6	718,49	69,83	66,08	247,16	3,48	0	94,03	6,94	0,53	88,65

5 день

Завтрак

1	Пудинг из творога с рисом	200	29,26	28,56	17,2	0,28	38,53	427,98	237,02	43,76	345,8	1,12	72,6	131,7	0,52	0,07	0,3
	Модок сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
16/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/13	Бутерброд с сыром	80	10,87	7,26	6,99	0,45	21,34	195,17	242,88	13,21	144,07	0,17	34,78	65,69	0,11	0,01	0,08
	Итого за 'Завтрак'	550	48,52	40,16	29,56	1,66	118,52	933,35	651,93	90,74	634,76	2,23	127,8	228,9	0,68	0,12	1,1
	Итого за день		48,52	40,16	29,56	1,66	118,52	933,35	651,93	90,74	634,76	2,23	127,8	228,9	0,68	0,12	1,1

6 день

Завтрак

1/9	Курица запеченная с подливом	105	11,75	11,35	9,88	0,02	2,02	143,79	14,07	11,9	86,22	1,02	25,57	62,47	0,41	0,03	0,89
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'	565	24,40	11,39	14,34	1,51	99,51	620,96	51,21	42,61	195,41	5,86	36,37	83,02	1,99	0,18	4,89
	Итого за день		24,40	11,39	14,34	1,51	99,51	620,96	51,21	42,61	195,41	5,86	36,37	83,02	1,99	0,18	4,89

7 день

Завтрак

1.7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	10,3	0,62	8,02	156,77	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
1.7	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
1.10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,599	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
	Итого за 'Завтрак'	630	22,86	13,28	18,67	2,28	86,24	602,15	144,48	119,53	358,79	3,65	49,63	307,8	2,27	0,31	32
	Итого за день		22,86	13,28	18,67	2,28	86,24	602,15	144,48	119,53	358,79	3,65	49,63	307,8	2,27	0,31	32

8 день

Завтрак

1.8.1	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	0,05	7,41	2,67	53,60	311,73	27,11	157,62	232,82	5,46	26,67	31,65	0,73	0,3	0
1.8.1	Колбаски "Витаминные"	100	15,57	15,61	19,24	0,01	8,41	237,83	15,3	15,79	128,05	1,25	53,35	239,7	0,53	0,05	0,76
1.10	Компот из яблок	200	0,35	0	0,35	0,35	19,94	79,96	14,26	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1.1	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,00	1,32	1,32	4,41	32,11	0	0	0,02	0	0	0	0,53	0	0
	Итого за 'Завтрак'	561	29,75	15,66	28,52	4,55	100,90	731,04	56,67	181,11	370,10	8,66	80,02	275,86	1,97	0,37	4,36
	Итого за день		29,75	15,66	28,52	4,55	100,90	731,04	56,67	181,11	370,10	8,66	80,02	275,86	1,97	0,37	4,36

9 день
Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,69	48,4	181,37	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	65	3,92	0,12	11,33	0,45	23,65	214,12	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
12/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		565	18,24	5,9	22,3	2,43	102,61	682,51	240,98	61,7	269,57	1,46	104	135,5	0,35	0,22	1,04
Итого за день			18,24	5,9	22,3	2,43	102,61	682,51	240,98	61,7	269,57	1,46	104	135,5	0,35	0,22	1,04
10 день Завтрак																	
14.7.2020	Рис припущенный г	180	4,79	0,04	7,02	0,62	43,39	256,51	7,18	27,15	82,86	0,57	28,89	53,28	0,33	0,04	0
17/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	9,68	7,14	19,26	0,22	13,28	260,1	35,62	22,12	120,17	1,39	24	26,93	0,54	0,28	2,54
30	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
Итого за 'Завтрак'		630	18,56	7,18	26,71	1,27	89,34	670,33	65,42	62,99	226,55	2,56	52,89	85,21	0,97	0,34	7,44
Итого за день			18,56	7,18	26,71	1,27	89,34	670,33	65,42	62,99	226,55	2,56	52,89	85,21	0,97	0,34	7,44

11 день

Завтрак

19/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	0,05	7,41	2,67	53,60	311,73	27,11	157,62	232,82	5,46	26,67	31,65	0,73	0,3	0
	Шницель натуральный рубленый из свинины	100	15,76	14,02	52,21	22,96	10,3	571,61	22,27	31,56	181,5	2,51	8	14,03	10,75	0,39	0
19/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	550	30,37	14,07	60,00	26,01	102,03	1052,98	51,70	189,74	415,32	8,04	34,67	45,78	11,49	0,69	0,78
	Итого за день		30,37	14,07	60,00	26,01	102,03	1052,98	51,70	189,74	415,32	8,04	34,67	45,78	11,49	0,69	0,78

12 день

Завтрак

1/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	10,3	0,62	10,93	156,77	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
	Итого за 'Завтрак'	571	21,3	13,29	18,44	2,05	78,57	549,81	144,29	108,17	347,41	3,13	49,63	177,8	1,63	0,26	10,43
	Итого за день		20,99	13,29	18,44	2,05	78,57	549,81	144,29	108,17	347,41	3,13	49,63	177,8	1,63	0,26	10,43

13 день
Завтрак

4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,84	19,46	2,85	49,29	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	422,8	2,23	0,08	1,39
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,3	2,78	0,03	33,86
7/0	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		620	29,05	18,84	26,04	9,43	96,65	717,2	79,78	75,92	286,77	3,9	40,25	745,4	5,43	0,16	35,25
Итого за день			29,05	18,84	26,04	9,43	96,65	717,2	79,78	75,92	286,77	3,9	40,25	745,4	5,43	0,16	35,25

14 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
2/1	Бутерброд с сыром	75	11,05	7,89	7,50	0,41	19,21	191,93	264	14,36	156,6	0,18	37,8	71,4	0,12	0,01	0,08
10/0	Чай с сахаром АР	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		575	20,70	11,64	15,99	1,40	90,42	588,96	407,18	48,09	310,81	0,86	68,10	127,99	0,30	0,10	0,74
Итого за день			20,70	11,64	15,99	1,40	90,42	588,96	407,18	48,09	310,81	0,86	68,10	127,99	0,30	0,10	0,74

15 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
100	Чай с сахаром АР	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,544	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		560	26,58	13,52	16,72	3,14	100,92	655,93	63,54	38,52	221,38	3,29	56,24	79,33	2,69	0,19	0,33
Итого за день			26,58	13,52	16,72	3,14	100,92	655,93	63,54	38,52	221,38	3,29	56,24	79,33	2,69	0,19	0,33

16 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,69	48,4	181,37	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
12/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/1	Бутерброд с маслом	55	3,50	0,08	7,66	0,41	21,24	169,58	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Итого за 'Завтрак'		550	17,49	5,86	18,61	2,36	97,86	626,78	239,78	61,70	268,07	1,45	84,00	113,00	0,30	0,21	1,04
Итого за день			17,49	5,86	18,61	2,36	97,86	626,78	239,78	61,70	268,07	1,45	84,00	113,00	0,30	0,21	1,04

17 день

Завтрак

3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,19	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
	Суфле птичка АР	100	14,93	1,56	13,11	0,21	14,82	236,45	20,11	11,6	55,39	0,47	66	120,1	0,3	0,02	0,43
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
Итого за 'Завтрак'		630	24,07	2,21	21,48	1,87	93,04	681,83	105,91	87,57	212,22	3,35	88,5	399,8	2,31	0,24	31,79
Итого за день			24,07	2,21	21,48	1,87	93,04	681,83	105,91	87,57	212,22	3,35	88,50	399,80	2,31	0,24	31,79

18 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,59	18,71	25,5	0	3,17	312,01	126,9	20,43	270	3,05	247,5	435,5	0,97	0,08	0,26
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
14/12	Булочка дорожная	85	6,76	0,85	9,54	0,72	47,22	299,45	40,74	10,95	65,3	0,66	33,71	63,08	0,96	0,08	0,13
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		640	29,18	19,56	35,93	1,61	111,52	871,86	218,97	62,58	376,21	7,11	281,2	621,4	3,28	0,22	13,21
Итого за день			29,18	19,56	35,93	1,61	111,52	871,86	218,97	62,58	376,21	7,11	281,2	621,4	3,28	0,22	13,21

19 день

Завтрак

54-6г-20,20	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
12/8	Суп из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	7,59	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
37/10	Паштет из индейки	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		560	22,90	10,95	40,49	1,53	103,38	854,48	35,72	64,64	273,59	3,47	45,89	141,18	1,50	0,40	39,45
Итого за день			22,90	10,95	40,49	1,53	103,38	854,48	35,72	64,64	273,59	3,47	45,89	141,18	1,50	0,40	39,45

20 день

Завтрак

39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
-	Сок	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,83	156,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	30,42	13,53	19,77	4,49	110,96	732,47	78,36	165,67	349,73	8,92	69,44	87,27	2,17	0,35	4,33
Итого за день			30,42	13,53	19,77	4,49	110,96	732,47	78,36	165,67	349,73	8,92	69,44	87,27	2,17	0,35	4,33

ООО «Комбинат школьного питания»

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (одиннадцать) листов

Ген. Директор
ООО «КШП»



Горелова И.А.

документов