



ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорского района
осенне-зимний период
(возрастная категория 12 лет и старше)

СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 ш. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
(М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.: Дети плюс. 2015.-544с.)

Сборник

рецептур блюд и кулинарных изделий
для обучающихся образовательных организаций
Сборник технических нормативов
Издание 2-е, исправленное и дополненное
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2025-2026 гг

День: понедельник
Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9.8	31.8	239.8	
15	Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0	54.6	
382	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8	
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3	
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4	
338	Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4	
	Итого за завтрак:	625	20.70	20.10	117.70	739.70	
ОБЕД							
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105.8	
600	Чахобили из птицы	100	7.2	9.4	3.8	127.6	
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10.4	44.8	311.7	
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1	
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9	
	Итого за обед:	911	27.30	25.70	106.40	767.20	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1536	48.00	45.80	224.10	1506.90	

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
260	Гуляш из говядины	100	14.3	15.3	2.5	165.7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4.7	8.3	28.2	205.8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	14.3	72.9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.3	0.5	13.9	70.4
	Итого за завтрак:	645	27.3	25.8	85.7	646.2
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7.8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	2.6	5.5	11.6	117
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3.9	9.1	25.1	197
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	2.9	14.4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	985	33.90	30.40	95.20	801.20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	61.20	56.20	180.90	1447.40

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со стученным молоком	180	34.1	23.3	43.8	526.8
386	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	95.4
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
Итого за завтрак:		580	47.10	31.00	114.80	940.70
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9.2	10.3	142.7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5.8	5.4	19	147.3
294	Котлета куриная с м-сл	105	15.9	21.4	16.5	320.6
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	6.1	9.5	38.2	261.8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0	18.7	82.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
Итого за обед:		910	41.00	46.30	144.60	1158.10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1490	88.10	77.30	259.40	2098.80

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7.8	119	
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10.9	19.6	2.2	227.2	
2	Бутерброд с джемом	55	2.4	3.9	27.8	156	
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0.2	20.2	92	
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3	
338	Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4	
	Итого за завтрак:	671	22.60	33.90	106.80	829.30	
ОБЕД							
67	Винегрет овощной	100	1.3	10	7.2	125.2	
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4	
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8.7	11.6	11.4	189.9	
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6.7	9.5	42	276.9	
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9	
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9	
	Итого за обед:	915	27.50	38.50	128.20	970.30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1586	50.10	72.40	235.00	1799.60	

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1.5	5.1	9.3	89.9
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18.2	5.9	5.9	150.8
304	Рис отварной с м-сл	180	4.7	10.6	46.8	300.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
	Итого за завтрак:	651	30.40	22.30	100.20	725.60
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1.8	4.9	10.9	103.8
262	Сердце в соусе	100	13.3	9.2	8.9	177.8
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5.8	8.8	37	248.3
349	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	905	29.20	23.80	128.20	859.60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1556	59.60	46.10	228.40	1585.20

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшeннaя с изюмом с м-сл	210	5.9	10	46.3	298.9
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5.6	8.3	14.8	157
382	Какао с молоком	180	3.4	2.7	22.1	126.8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
СРБ	Печенье	20	1.5	2	15	83.4
338	Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	Итого за завтрак:	610	18.90	23.90	121.90	782.80
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.8	2.8	20.2	117.7
265	Плов из говядины	200	22	22.5	34.7	429.3
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	831	32.90	26.20	99.70	769.10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1441	51.80	50.10	221.60	1551.90

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13.3	9.2	8.9	177.8
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6.7	9.5	42	276.9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1.4	1.3	9.3	52.9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
	Итого за завтрак:	640	28.00	20.80	98.90	699.30
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105.8
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	9.7	15.2	7.8	208
143	Рагу из овощей	180	3.4	14.8	17.1	218.2
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	805	22.30	35.90	89.30	775.70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1445	50.30	56.70	188.20	1475.00

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9	114.8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3.9	9.1	25.1	197
386	Кисломолочный напиток	180	5.2	4.5	7.2	95.4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
338	Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4
	Итого за завтрак:	760	26.40	20.30	88.70	655.30
ОБЕД						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1.5	5.1	9.3	89.9
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10.9	19.6	2.2	227.2
204	Макаронны отварные с сыром	180	9.6	9	38.1	270.2
388	Напиток из плодов шиповника	180	0.1	0	18.7	82.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	921	31.50	39.80	126.60	995.40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1681	57.90	60.10	215.30	1650.70

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0.8	0.1	1.7	13
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13.1	17.4	17.1	284.9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10.4	44.8	311.7
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
	Итого за завтрак:	680	30.70	28.80	120.80	880.30
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1.7	5.3	12.4	104.9
108	Суп картофельный с клецками	250	3.5	4.6	18	144.3
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8.2	8.7	16.3	155.6
304	Рис отварной с м-сл	180	4.7	10.6	46.8	300.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0.2	0	1.2	6.1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	911	25.4	30	136.6	914
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1591	56.10	58.80	257.40	1794.30

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2.5	7.3	2.8	87.8
406	Паста сливочная с курицей	250	18.9	22.2	34.1	412.1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2.2	24	127.9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	60.3
	Итого за завтрак:	610	30.20	32.40	97.90	806.50
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7.8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5.8	5.4	19	147.3
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15.2	17.4	2.6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4.7	8.3	28.2	205.8
349	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	24.8	101.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	11.8	60.9
	Итого за обед:	905	35.20	40.90	124.30	1001.80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	65.40	73.30	222.20	1808.30

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	18	18.4	76.6	544
Фактическое содержание	28.2	25.9	105.3	770.6
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27.6	108.4	816
Фактическое содержание	30.6	33.8	117.9	901.2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800	
Фактическое содержание	647	900	