СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорский район

(возрастная категория 7-11 лет)

осенне-зимний период

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 02 июня 2026 г. № 18 пп. 8.2-7 и Приложения №4-13

Наименование сборников рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели 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.)

2026-2027 гг

День: понедельник
Неделя: первая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	210	12,48	8,39	38,11	298,92
15	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	580	**22,13**	**20,63**	**91,57**	**652,49**
	ОБЕД					
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	7,79	2,97	2,8	93,24
280	Суп с лапшой	200	5,25	1,52	10,29	92,79
500	Говядина тушеная с капустой	250	24,06	25,99	14,27	379,16
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	766	**37,79**	**35,73**	**71,28**	**767,19**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1346	**59,92**	**56,36**	**162,85**	**1419,68**

День: вторник
Неделя: первая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
443	Рыба в соусе запеченная	**100**	8,63	19,3	4,09	172,13
312	Пюре картофельное	**150**	9,08	3,34	22,27	184,46
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за завтрак:	**506**	**18,4**	**27,89**	**70,28**	**558,59**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,06	0,48	1,02	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	3,62	1,46	9,91	78,48
568	Курица запеченная	**90**	20,55	17,89	0,05	256,45
304	Рис отварной	**150**	4,17	3,82	40,03	212,87
345	Компот из свежих яблок	**180**	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	750	**29,20**	**28,91**	**101,25**	**783,89**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1256	47,60	56,80	171,53	1342,48

День: среда
Неделя: первая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	17,78	23,89	38,07	412,78
386	Кисломолочный напиток	180	4,5	5,22	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	500	**23,24**	**33,23**	**81,07**	**678,08**
	ОБЕД					
52-187	Салат из свеклы отварной (или лечо овощное)	60	3,65	0,86	5,02	56,34
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	200	3,93	4,73	15,49	116,45
580	Гуляш из птицы	100	9,97	9,63	3,16	140,86
641	Картофель отварной,запеченный с маслом	150	6,07	3,22	25,85	171,24
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	760	**24,42**	**23,70**	**99,76**	**713,18**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	**47,66**	**56,93**	**180,83**	**1391,26**

День: четверг
Неделя: первая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса	210	10,19	6,06	43,48	290,56
15	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**601**	**17,26**	**15,97**	**96,42**	**608,01**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	60	3,05	0,93	5,61	54,23
96	Рассольник ленинградский	200	3,79	1,87	13,6	96,53
294	Котлета рубленая из птицы	95	22,35	14,17	14,04	314,14
309	Макаронные изделия отварные	150	4,23	5,55	39,77	211,66
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	755	**34,08**	**28,54**	**127,82**	**920,66**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	51,34	44,51	224,24	1528,67

День: пятница
Неделя: первая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
52-71	Салат из свеклы отварной (или овощи натуральные (соленые или квашеные))	**60**	3,65	0,86	5,02	56,34
600	Чахохбили из кур	**100**	19,77	18,64	4,18	269
303	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**155**	4,08	4,17	25,76	156,43
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за завтрак:	**556**	**28,07**	**27,78**	**71,50**	**648,52**
	ОБЕД					
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные(соленые или квашеные))	**60**	5,34	1,14	4,62	71,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,1	2,26	17,01	95,1
605	"Ежики" куриные	**100**	17,29	13,17	11,76	255,31
331	Соус сметанный с томатом	**30**	1,15	0,49	2,09	20,89
171	Каша рассыпчатая гречневая	**155**	5,97	8,99	40,61	251,73
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0	0,68	23,18	95,07
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	**915**	**32,99**	**32,33**	**144,77**	**1005,40**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1471	61,06	60,11	216,27	1653,92

День: понедельник
Неделя: вторая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	10,06	6,17	32,81	247,27
3	Бутерброд с сыром	50	8,3	5,8	14,83	158,15
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**626**	**19,47**	**16,90**	**98,26**	**639,32**
	ОБЕД					
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой (или салат из квашеной капусты)	60	6,04	1,08	4,14	76,01
283	Суп-лапша домашняя	200	6,88	5,92	12,96	137,2
279	Тефтели мясные (говядина) 2-в в см-томатном соусе	140	20,22	13,13	16,56	301,51
171	Каша рассыпчатая перловая	155	4,18	4,69	33,52	190,55
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	**805**	**38,12**	**30,08**	**117,42**	**933,56**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1431**	**57,59**	**46,98**	**215,68**	**1572,88**

День: вторник
Неделя: вторая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные(соленые или квашеные))	60	5,34	1,14	4,62	71,4
2	Бутерброд с джемом	55	3,87	2,4	27,83	153,55
417	Омлет с помидором	150	15,46	13,76	3,4	208,48
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**585**	**25,39**	**20,04**	**77,95**	**617,43**
	ОБЕД					
67-187	Винегрет овощной (или лечо овощное)	60	6,08	0,78	4,67	77,14
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,05	1,71	13,98	81,46
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,57	10,23	4,68	110,59
312	Пюре картофельное	150	9,08	3,34	22,27	184,46
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,68	23,18	95,07
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	**760**	**23,44**	**21,86**	**102,52**	**708,22**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	**48,83**	**41,90**	**180,47**	**1325,65**

День: среда
Неделя: вторая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена	210	11,4	8,73	44,17	315,04
3	Бутерброд с сыром	50	8,3	5,8	14,83	158,15
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	580	**23,21**	**19,85**	**97,70**	**683,46**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	60	3,05	0,93	5,61	54,23
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	200	3,93	4,73	15,49	116,45
291	Плов из птицы	250	31,67	23,37	48,01	571,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	766	**39,34**	**34,28**	**113,03**	**943,78**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1346	62,55	54,13	210,73	1627,24

День: четверг
Неделя: вторая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные (соленые или квашеные))	60	5,34	1,14	4,62	71,4
204	Макароны отварные с сыром	220	16,81	13,59	47,32	387,61
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,61	17,79	102,47
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	510	**24,88**	**20,98**	**93,77**	**674,98**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,02	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	3,62	1,46	9,91	78,48
568	Курица запеченая	90	20,55	17,89	0,05	256,45
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	5,97	8,99	40,61	251,73
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	755	**31,11**	**34,55**	**106,99**	**856,95**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1265	55,99	55,53	200,76	1531,93

Детский лагерь **БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН**

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70-71	Овощи натуральные(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,02	7,8
543	Митболы из говядины с томатным соусом	100	11,92	10,99	11,51	197,81
304	Рис отварной	150	4,17	3,82	40,03	212,87
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за завтрак:	**551**	**16,72**	**19,40**	**89,10**	**585,23**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	60	3,05	0,93	5,61	54,23
96	Рассольник ленинградский	200	3,79	1,87	13,6	96,53
580	Гуляш из птицы	100	9,97	9,63	3,16	140,86
303	Каша вязкая пшеничная "Артек"	155	4,08	4,17	25,76	156,43
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	**885**	**22,03**	**23,10**	**114,69**	**748,55**
	ВСЕГО 3 ДЕНЬ	**1436**	38,75	[illegible]	203,7[illegible]	3,78

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Жиры (гр)	Белки (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	15,8	15,4	67	470
Фактическое содержание	21,9	22,3	86,8	634,6
ОБЕД				
Нормативное значение	23,7	23,1	100,5	705
Фактическое содержание	31,3	29,3	110	838,1

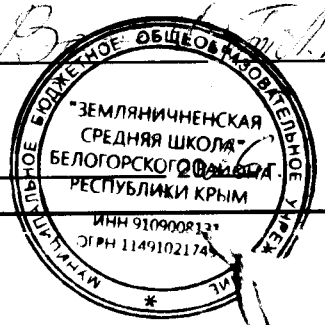
Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	560	792		

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

2 (двенадцать) листов
цифрами прописью

Должность _____



Подпись Ваниш Т.Л. Ванишка

/____ /_____ 2024 г. М. П.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЗЕМЛЯНИЧНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ИНН 9109008131
ОГРН 1149102174