

10-06

УТВЕРЖДАЮ

ИИ ЦИМАКОВА Н.В.

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ

С.И. Цимакова Н.В.



**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Красногвардейского района
(возрастная категория 7-11 лет)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 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.: 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.)

осенне-зимний период

2026 г

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
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	615	22,60	23,30	103,90	792,30
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
600	Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
386	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за обед:	880	27,00	26,20	109,10	784,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495	49,60	49,50	213,00	1577,00

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
260	Гуляш из говядины	100	14,3	15,3	2,5	165,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	560	24,2	24,7	59,3	516,7
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	930	22,80	24,70	106,10	757,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	47,00	49,40	165,40	1273,70

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	32,2	22	41,4	497,5
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	540	43,10	29,40	97,20	838,50
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	9,7	15,2	7,8	208
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	780	29,20	33,80	112,30	871,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	72,30	63,20	209,50	1710,10

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	80	1,6	7,2	6,3	95,2
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 ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	591	17,80	31,60	75,00	661,60
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	770	22,30	30,30	97,90	757,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1361	40,10	61,90	172,90	1419,50

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	80	1,3	4	7,3	72
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	571	27,30	19,10	75,20	584,80
ОБЕД						
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	1,5	4,4	1,7	52,7
93	Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18	11,6	21,9	263,4
	Итого за обед:	850	44,90	37,60	128,90	1046,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1421	72,20	56,70	204,10	1631,60

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	80	1,6	7,2	6,3	95,2
406	Паста сливочная с курицей	240	18,2	21,3	32,8	395,6
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	550	26,50	31,10	84,90	724,50
ОБЕД						
113	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,1	33,6
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	730	30,30	30,30	97,50	789,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	56,80	61,40	182,40	1513,90

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	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	80	0,7	0,1	1,3	10,4
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	560	27,70	20,40	79,90	619,70
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	105	15,9	21,4	16,5	320,6
143	Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	965	35,30	45,90	120,20	1113,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	63,00	66,30	200,10	1733,20

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	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	80	0,7	0,1	1,3	10,4
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	691	19,00	14,80	65,30	476,20
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,6	4,3	79,1
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	760	29,30	35,40	78,50	748,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1451	48,30	50,20	143,80	1224,40

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
3	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	630	22,00	27,60	105,60	761,90
ОБЕД						
157	Салат из овощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4
259	Жаркое по-домашнему (из птицы)	250	23,2	25,9	23,8	421,5
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	780	39,4	45,5	97,8	1042,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	61,40	73,10	203,40	1804,70

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Лечо овощное (или икра овощная)	80	1,6	7,2	6,3	95,2
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл.	150	5,6	7,9	35	230,8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	600	25,00	33,10	100,40	808,70
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100	8,2	8,7	16,3	155,6
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18	11,6	21,9	263,4
	Итого за обед:	850	41,30	37,30	155,70	1101,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	66,30	70,40	256,10	1910,20

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	16,9	17,4	73,7	517
Фактическое содержание	25,7	25	86	680,8
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	32,2	34,7	110,4	901,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 525	не менее 700		
Фактическое содержание	588	830		