

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорского района

(*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 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

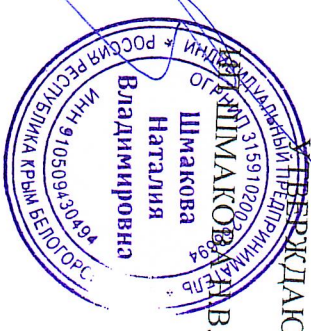
Сборник технических нормативов

Издание 2-е, исправленное и дополненное

(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

Осенне-зимний период

2025-2026 гг



День: понедельник
Неделя: первая

1 день

1 день									
№ реп.	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	260	7,4	12,1	39,4	296,9			
15	Сыр (порциями)	20	4,7	5,9	0	72,8			
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3			
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	2	0,4	11,9			
СРБ	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	1,8	56,4			
СРБ	Кондитерские изделия	20	0,5	1,8	15	83,4			
338	Фрукты свежие	120	0,5	1,8	15	83,4			
Итого за завтрак:		700	27,30	27,40	126,70	940,50			
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	Чахохбили из птицы	100	7,2	10,4	3,8	127,6			
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	0,2	20,2	311,7			
389	Соки фруктовые, овощные	200	4,6	2,5	30,1	142,1			
СРБ	Хлеб пшеничный	60	2,9	2,5	4	50			
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9			
386	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50			
Итого за обед:		1025	31,00	28,40	129,40	903,10			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,30	55,80	256,10	1843,60			

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б				Ж	У		
2 день							
ЗАВТРАК							
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) сезону	по					
260	Гуляш из говядины	100	0,8	0,1	1,7	13	
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	100	14,3	15,3	2,5	165,7	
378	Чай черный байховый с молоком	180	4,7	8,3	28,2	205,8	
СРБ	Хлеб пшеничный	180	1,4	1,3	9,3	52,9	
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	Итого за завтрак:	35	2,3	0,5	13,9	70,4	
		645	27,3	25,8	80,7	626,2	
ОБЕД							
СРБ	Икра овощная						
283	Суп-лапша домашняя с курицей	100	2	9	7,8	119	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	280	2,6	5,5	11,6	117	
312	Пюре картофельное с м-сл	150	18,2	5,9	5,9	150,8	
388	Напиток из плодов шиповника	180	3,9	9,1	25,1	197	
СРБ	Хлеб пшеничный	180	0,1	0	18,7	82,7	
СРБ	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
338	Плоды свежие	35	2,5	0,4	11,8	60,9	
	Итого за обед:	150	0,6	0,6	14,8	70,5	
		1135	34,50	30,90	125,80	940,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	61,80	56,70	206,50	1566,20	

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	200	5,8	5	8	100	
СРБ	Хлеб пшеничный	20	1,5	2	15	83,4	
СРБ	Хлеб ржаной	30	3,8	0,3	25,1	118,4	
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,9	60,3	
Итого за завтрак:		600	47,70	31,50	115,60	945,30	
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	
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	9,7	15,2	7,8	208	
302	Соки фруктовые, овощные	180	6,1	9,5	38,2	261,8	
СРБ	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	92	
СРБ	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
386	Кисломолочный напиток	35	2,5	0,4	11,8	60,9	
Итого за обед:		100	2,9	2,5	4	50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1025	38,60	42,80	141,40	1104,80	
		1625	86,30	74,30	257,00	2050,10	

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ п/п. Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
4 день						
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	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 ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за завтрак:		621	18,80	33,60	81,70	710,90
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
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
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:		935	33,50	43,40	142,40	1169,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1556	52,30	77,00	224,10	1880,60

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							
47	Салат из зеленого горошка с яйцом		100	2,5	7,3	2,8	87,8
93	Щи По-Уральски со сметаной		250	1,8	4,9	10,9	103,8
262	Сердце в соусе		120	16	11,1	10,7	213,4
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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком		110	22	14,2	26,8	321,9
Итого за обед:			1035	55,60	47,10	157,90	1291,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			1686	86,00	69,40	258,10	2017,50

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ реч.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
6 день							
ЗАВТРАК							
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119	
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	29,70	34,10	102,90	837,70	
ОБЕД							
113	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5	1,8	56	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8	
265	Плов из говядины	250	27,5	28,1	43,4	536,6	
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92	
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4	
	Итого за обед:	915	39,90	41,10	135,30	1076,80	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	69,60	75,20	238,20	1914,50	

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
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл		180	10	10,4	44,8	311,7
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	31,30	21,70	101,70	734,10
ОБЕД							
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) 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
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		60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной		35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Фрукты свежие		150	0,6	0,6	14,8	70,5
Итого за обед:			1080	38,00	46,70	135,70	1195,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			1720	69,30	68,40	237,40	1929,40

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б				Ж	У		
8 день							
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
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
338	Плоды свежие		120	0,5	0,5	11,8	56,4
Итого за завтрак:			766	21,40	15,80	82,70	566,00
ОБЕД							
50	Салат из свеклы с сыром		100	4,7	9,4	7,2	131,9
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
327	Капуста тушенная с мясом		180	5,8	7,4	17,3	158,2
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:			921	30,90	42,60	87,90	857,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			1687	52,30	58,40	170,60	1423,10

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

9 день						
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшѐнная с изюмом с м-сл	260	7,3	12,4	57,3	370,1
3	Бутерброды с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
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:	690	24,00	30,20	121,80	858,60
ОБЕД						
157	Салат из овощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
108	Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3
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
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	1075	39,8	53,1	136,4	1273,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	63,80	83,30	258,20	2132,10

День: пятница
Неделя: вторая

10 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		ЗАВТРАК			
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	100	0,8	0,1	1,7	13
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	120	13,1	17,4	17,1	284,9
389	Соки фруктовые, овощные	180	6,7	9,5	42	276,9
СРБ	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб ржаной	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Итого за завтрак:	30	2	0,4	11,9	60,3
		680	27,40	27,90	118,00	845,50
142	Салат из овощей "Осенний"		ОБЕД			
102	Суп картофельный г.роховый (или фасолевым)	100	1,7	5,3	12,4	104,9
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	250	5,8	5,4	19	147,3
304	Рис отварной с м-сл	150	12,3	13,1	24,5	233,4
349	Компот из сухофруктов	180	4,7	10,6	0	300,1
СРБ	Хлеб пшеничный	180	0,4	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	11,8	60,9
223	Запеканка из творога со стученным молоком	35	2,5	0,4	26,8	321,9
	Итого за обед:	110	22	14,2		
		1065	54,00	49,40	196,20	1412,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1745	81,40	77,30	314,20	2257,80