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	13,48	8,36	38,06	307,62
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	23,13	20,60	91,52	661,19
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,1	1,44	9,89	82,65
580	Гуляш из птицы	100	10,07	9,63	3,51	143,23
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
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:	771	21,39	25,78	99,40	692,36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1351	44,52	46,38	190,92	1353,55

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	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100**	5,57	10,23	4,68	110,59
312	Пюре картофельное	**150**	10,18	3,31	22,22	194,03
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	**20**	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	**501**	**16,38**	**18,45**	**68,5**	**495,87**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	**60**	3,05	0,93	5,61	54,23
280	Суп с лапшой	**200**	5,95	1,5	10,26	98,88
577	Вок курица с рисом ,овощами и кукурузой	**200**	30,74	15,1	36,42	484,7
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:	**830**	**40,88**	**24,03**	**118,85**	**938,31**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1331**	**57,26**	**42,48**	**187,35**	**1434,18**

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					
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	15,64	12,6	5,39	213,18
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
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:	605	23,32	26,31	103,43	**742,15**
	ОБЕД					
187	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	60	7,98	1,02	3,06	88,8
248	Суп "кубанский"	200	2,06	6,25	21,84	131,38
598	Рагу из мяса птицы	200	16,27	14,76	22,93	297,73
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:	710	27,11	27,29	98,07	746,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	50,43	53,60	201,50	1488,35

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	11,19	6,03	43,43	299,26
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	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:	596	**18,20**	**15,60**	**94,05**	**605,96**
	ОБЕД					
187	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	5,34	1,14	4,62	71,4
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,38	1,92	13,29	82,55
600	Чахохбили из кур	100	19,77	18,64	4,87	271,95
309	Макаронные изделия отварные	150	4,73	5,54	39,74	216,01
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:	760	**32,88**	**33,26**	**117,32**	**886,01**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	**51,08**	**48,86**	**211,37**	**1491,97**

День: пятница

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,06	0,48	1,5	8,4
580	Гуляш из птицы	**100**	10,89	9,63	3,52	150,71
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**155**	4,58	4,16	25,73	160,78
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**	**16,10**	**18,38**	**67,29**	**486,64**
	ОБЕД					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,34	2,25	17	97,19
500	Говядина тушеная с капустой	**200**	17,4	17,91	12,24	278,79
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:	**770**	**20,88**	**26,44**	**97,92**	**686,95**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1326**	**36,98**	**44,82**	**165,21**	**1173,59**

День: понедельник БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

Неделя: вторая

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**	11,06	6,14	32,76	255,97
3	Бутерброд с сыром	**50**	8,8	5,79	14,8	162,5
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	**20,97**	**16,86**	**98,18**	**652,37**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,06	0,48	1,5	8,4
83	Борщ с картофелем	**200**	4,18	1,63	12,25	93,46
291	Плов из птицы	**200**	23	12,83	2,74	269,9
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:	**710**	**28,04**	**20,20**	**66,73**	**600,05**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1336**	**49,01**	**37,06**	**164,91**	**1252,42**

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					
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	5,34	1,14	4,62	71,4
2	Бутерброд с джемом	55	4,37	2,39	27,8	157,9
210	Омлет натуральный	116	21,5	11,1	2,11	246,52
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:	551	31,93	17,37	76,63	659,82
	ОБЕД					
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой(или салат из квашеной капусты)	60	6,04	1,08	4,14	76,01
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,29	1,7	13,97	83,55
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,47	12,92	9,08	218,34
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
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:	765	29,93	30,48	124,69	888,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1316	61,86	47,85	201,32	1548,37

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**	12,4	8,7	44,12	323,74
3	Бутерброд с сыром	**50**	8,8	5,79	14,8	162,5
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**	**24,71**	**19,81**	**97,62**	**696,51**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,06	0,48	1,5	8,4
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	**200**	4,41	4,71	15,47	120,62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100**	5,57	10,23	4,68	110,59
309	Макаронные изделия отварные	**150**	4,73	5,54	39,74	216,01
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**	**15,46**	**26,21**	**105,31**	**657,62**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1346**	**40,17**	**46,02**	**202,93**	**1354,13**

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					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,06	0,48	1,5	8,4
260	Гуляш из говядины	**100**	17,66	15,19	2,84	231,26
171	Каша рассыпчатая гречневая	**155**	6,47	8,98	40,58	256,08
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	**20**	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	**551**	**24,70**	**28,42**	**79,14**	**651,74**
	ОБЕД					
187-70	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	**60**	7,98	1,02	3,06	88,8
283	Суп-лапша домашняя	**200**	7,28	5,91	13,08	141,28
568	Курица запеченая	**90**	20,32	17,88	0,17	254,86
312	Пюре картофельное	**150**	10,18	3,31	22,22	194,03
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:	**750**	**46,67**	**33,85**	**93,93**	**941,46**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1301**	**71,37**	**62,27**	**173,07**	**1593,20**

День: пятница
Неделя: вторая

БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	**60**	5,34	1,14	4,62	71,4
204	Макароны отварные с сыром	**220**	17,81	13,56	47,27	396,31
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**	**25,88**	**20,95**	**93,72**	**683,68**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,06	0,48	1,5	8,4
282	Суп томатный с рисом	**200**	4,8	6,96	51,65	280,08
508	Печень, тушеная в соусе (1)	**100**	8,11	13,11	6,37	120,53
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**155**	4,58	4,16	25,73	160,78
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**	**18,69**	**31,21**	**151,81**	**870,29**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1395**	**44,57**	**52,16**	**245,53**	**1553,97**

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	22,5	20,3	87	633,6
ОБЕД				
Нормативное значение	23,7	23,1	100,5	705
Фактическое содержание	28,2	27,8	105,8	783,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	566	760		