

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

"Зеленогорская СШ"

Джанишбаев Р.Р.



УТВЕРЖДАЮ

ИП ИМАКОВА Н.В.



**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 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.)

осенне-зимний период

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)	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	0,3	25,1	118,4
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:	650	25,90	25,10	119,10	883,40
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
488	Суфле из печени	100	18,6	22,4	7,6	328
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
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	42,40	41,40	133,20	1103,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1675	68,30	66,50	252,30	1986,90

День: вторник

Неделя: первая

2 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 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	9,3	52,9
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	80,7	626,2
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
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
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	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

№ 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	180	34,1	23,3	43,8	526,8
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100
СРБ	Кондитерские изделия	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:	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
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
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
386	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за обед:	1030	44,80	49,00	150,10	1217,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	92,50	80,50	265,70	2162,70

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 (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	Плоды 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
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:	1606	56,10	77,30	249,20	1999,00

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	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	210	5,9	10	46,3	298,9
3	Бутерброды с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
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	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	620	20,20	25,50	124,90	814,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по 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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	22	14,2	26,8	321,9
	Итого за обед:	1015	51,20	38,00	155,00	1181,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1635	71,40	63,50	279,90	1995,70

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	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
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:	645	31,60	23,60	108,30	772,40
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
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:	865	35,20	28,40	133,70	938,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	66,80	52,00	242,00	1710,80

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	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						
157	Салат из овощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
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
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	31,50	57,80	125,50	1230,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1715	59,50	78,60	224,40	1929,70

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 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	200	5,8	5	8	100
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:	780	27,00	20,80	89,50	659,90
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
288	Птица отварная	100	22	23,5	0,4	306,9
204	Макароны отварные с сыром	180	10,2	9,8	37,3	272,2
342	Компот из свежих фруктов	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:	1021	54,10	64,20	110,40	1236,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1801	81,10	85,00	199,90	1895,90

День: четверг

Неделя: вторая

9 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	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	150	12,3	13,1	24,5	233,4
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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:	1125	37,3	41,2	181,9	1308,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1805	68,00	70,00	302,70	2188,80

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	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	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						
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2,5	7,3	2,8	87,8
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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	22	14,2	26,8	321,9
	Итого за обед:	1015	57,70	53,40	146,10	1292,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	87,40	87,50	249,00	2130,20

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	28,5	26,5	106	785
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	41,9	44,5	140	1157

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	654	1089		