

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

Зеленогорская СШ
Р.Б. Джамитов



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорского района

(возрастная категория 7-11 лет)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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

№ 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
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	595	18,60	19,80	102,50	666,80
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	90	6,5	8,5	3,4	114,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
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:	756	22,60	22,60	85,70	636,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1351	41,20	42,40	188,20	1302,80

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 (или овощи натуральные свежие)	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	150	18,2	5,9	5,9	150,8
199	Пюре из бобовых с м-сл (или пюре картофельное)	155	13,4	7,6	34,5	251
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:	835	40,20	24,00	88,40	731,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1395	64,40	48,70	147,70	1247,90

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	Печенье	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
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
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
	Итого за обед:	760	33,00	24,50	112,80	806,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	76,10	53,90	210,00	1645,10

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 (или овощи натуральные свежие)	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
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
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:	710	25,90	33,30	98,70	797,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1301	43,70	64,90	173,70	1459,40

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						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
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
	Итого за обед:	760	25,90	21,70	106,30	738,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1331	53,20	40,80	181,50	1323,30

День: понедельник

Неделя: вторая

6 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
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,6	8,3	14,8	157
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	600	18,30	23,70	116,70	757,30
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
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
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:	716	30,20	25,40	84,20	687,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1316	48,50	49,10	200,90	1444,60

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
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
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	24,70	18,90	76,30	577,70
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1,2	5,4	4,7	71,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
259	Жаркое по-домашнему (мясо курицы)	220	23,2	25,9	23,8	421,5
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:	730	31,30	36,00	72,90	741,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	56,00	54,90	149,20	1319,50

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
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
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:	680	23,70	19,20	69,60	556,80
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
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
	Итого за обед:	796	28,20	35,80	106,70	866,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1476	51,90	55,00	176,30	1423,70

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	80	0,7	0,1	1,3	10,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9
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	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	600	27,10	27,50	99,00	765,90
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4
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
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
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:	766	21,3	25	110	740,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1366	48,40	52,50	209,00	1506,00

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						

47	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	1,5	4,4	1,7	52,7
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:	530	26,40	28,30	80,30	682,00
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1,2	5,4	4,7	71,4
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
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
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
	Итого за обед:	760	30,70	35,40	102,80	847,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	57,10	63,70	183,10	1529,80

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	25,1	24,2	85,1	660,8
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	28,9	28,4	100,5	759,4

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	583	759		