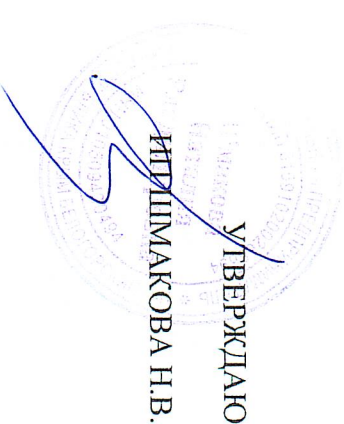




*И.В. Овчарова*



УТВЕРЖДАЮ  
ИДИШМАКОВА Н.В.

# ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белгородского 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 ш. 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

| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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               | Фрукты 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)<br>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

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |         |
|-----------|----------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------|
|           |                                                    |                   | Б                    | Ж     | У     |                                   |         |
| ЗАВТРАК   |                                                    |                   |                      |       |       |                                   |         |
| 70/71     | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>сезону | по                | 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       | Плоды 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

| № реч.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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     | 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     | Фрукты 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

| № реч.  | 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     | Флоды 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 | Тегтели 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

| №<br>ре-<br>ц.    | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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)<br>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 стущенным 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

| № реч.  | 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 капустой 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

| № реч.  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|         |                                                       |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71   | Овощи натуральные (соленые или квашеные)<br>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

| о с е н ь |                                                                      |                   |                      |       |        |                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|           |                                                                      |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                                      |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>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<br>(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 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:                                                       | 1021              | 54,10                | 64,20 | 110,40 | 1236,00                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                       | 1801              | 81,10                | 85,00 | 199,90 | 1895,90                           |