

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ

УШМАКОВА Н.В.



## ОСНОВНОЕ

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Белогорского района (возрастная категория 7-11 лет)

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.)

2025

День: понедельник  
Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	616	12,00	12,80	89,50	525,60
<b>ОБЕД</b>						
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
199	Пюре из бобовых	155	13,4	6,7	34,5	251
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	755	27,30	20,00	89,90	648,80
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1371	39,30	32,80	179,40	1174,40

День: вторник  
Неделя: первая

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,2	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,1	52,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	25,30	26,30	71,90	622,70
	<b>ОБЕД</b>					
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	720	21,30	18,70	95,70	646,10
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1220	46,60	45,00	167,60	1268,80

День: среда  
Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Вафли витаминизированные	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 (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	590	16,80	17,40	103,00	644,60
<b>ОБЕД</b>						
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
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
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	23,90	26,00	98,90	738,90
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1350	40,70	43,40	201,90	1383,50

День: четверг  
Неделя: первая

4 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
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
338	Флоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	536	19,30	28,10	65,40	593,40
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
377	Чай черный Байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	776	22,40	30,20	101,20	769,60
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1312	41,70	58,30	166,60	1363,00

День: пятница  
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	540	18,90	17,60	90,90	607,40
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
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 гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	760	29,80	28,60	101,50	795,70
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1300	48,70	46,20	192,40	1403,10

День: понедельник  
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	585	16,60	17,50	104,80	648,30
<b>ОБЕД</b>						
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
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	710	24,70	24,20	101,50	723,80
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1295	41,30	41,70	206,30	1372,10

День: вторник  
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
204	Макаронны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	615	15,50	18,70	106,10	661,30
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из вощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
302	Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	760	26,20	30,80	90,50	763,00
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1375	41,70	49,50	196,60	1424,30



День: среда  
Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	21,6	19,9	23,7	359,3
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	510	29,20	23,50	80,30	653,00
<b>ОБЕД</b>						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капустой с луком)	60	1	3	5,1	51,4
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
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	29,30	33,00	114,80	868,70
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1270	58,50	56,50	195,10	1521,70

День: четверг  
Неделя: вторая

9 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1		1	7,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6		11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4		38,6	272,8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0		18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2		6,7	34,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	21,60	21,50		91,50	659,00
<b>ОБЕД</b>							
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
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5		4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6		24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3		14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3		22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3		8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	760	30,4	28,9		96,2	803,2
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1310	52,00	50,40		187,70	1462,20

День: пятница  
Неделя: вторник

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,9	80,4
406	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	23,10	24,60	82,30	648,10
<b>ОБЕД</b>						
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за обед:</b>	706	24,10	19,20	97,40	658,80
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1226	47,20	43,80	179,70	1306,90

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Нормативное значение	15,4	15,8	67	470
Фактическое содержание	19,8	20,8	88,6	626,3
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	26	26,3	100,6	747,9

## 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	556	751	