Утверждаю

Директор МОУ «Победненская школа»

_____ Э. И. Городничая

«01» сентября 2026г.

Приказ № 399 от 01.09.2026г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ОБЕДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ, льготной категории и за родительскую плáту в МОУ «ПОБЕДНЕНСКАЯ ШКОЛА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА НА 2026- 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года и Технология инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков шкóльного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника; Могильный М. П. (ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В. А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И.(МГУПБ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 12 до 18 лет ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.5	21.3	40.3	419.5	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**641**	**29.0**	**31.4**	**79.6**	**719.9**		
Всего за день:		**29.0**	**31.4**	**79.6**	**719.9**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.4	4.7	7.9	79.9	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	95	12.0	11.0	12.3	195.4	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	4.8	5.6	21.6	154.4	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	28.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**701**	**22.9**	**22.5**	**75.9**	**596.5**		
Всего за день:		**22.9**	**22.5**	**75.9**	**596.5**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	16.2	3.4	212.7	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3.3	5.0	22.3	147.1	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.5	40.7	394	2008

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3.0	1.2	16.9	90.7	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**726**	**27.5**	**28.1**	**83.9**	**699.6**		
Всего за день:		**27.5**	**28.1**	**83.9**	**699.6**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	4.6	8.9	82.2	99	2011
ГУЛЯШ	100	15.2	15.7	2.6	211.0	175	2022
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ № 199	180	16.6	7.4	38.0	285.0	199	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3.4	0.4	21.6	103.4	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**721**	**40.1**	**29.2**	**103.8**	**836.7**		
Всего за день:		**40.1**	**29.2**	**103.8**	**836.7**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	1.8	4.1	9.7	82.3	99	2011
ЗАНЕКАНКА (РУЛЕТ) КАВРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	110	12.1	7.5	18.6	190.6	284	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	11.4	84.0	284	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.0	0.8	11.1	59.6	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**611**	**19.7**	**15.5**	**60.6**	**463.5**		
Всего за день:		**19.7**	**15.5**	**60.6**	**463.5**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.0	4.9	13.2	107.2	96	2011

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12.0	2.3	5.9	93.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150/5	3.9	7.6	24.6	182.6	303.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**691/10**	**23.4**	**16.2**	**89.2**	**604.4**		
Всего за день:		**23.4**	**16.2**	**89.2**	**604.4**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	100/31	19.9	14.6	33.9	351.0	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3.2	1.3	18.4	98.4	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**572**	**31.6**	**21.1**	**109.6**	**763.4**		
Всего за день:		**31.6**	**21.1**	**109.6**	**763.4**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	94	8.0	9.2	7.0	143.6	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	34.9	200.8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3.4	0.4	22.1	105.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**685**	**21.7**	**19.1**	**107.1**	**689.8**		
Всего за день:		**21.7**	**19.1**	**107.1**	**689.8**		

9 день

	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	№ рецеп-	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	2.2	2.9	18.7	86.0	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13.5	12.6	19.2	243.5	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4.2	0.4	27.1	129.3	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**661**	**23.6**	**20.0**	**94.5**	**631.2**		
Всего за день:		**23.6**	**20.0**	**94.5**	**631.2**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12.0	4.0	7.0	154.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	28.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.7	0.3	17.2	82.3	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2.8	1.1	15.9	85.5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**691**	**24.4**	**13.8**	**85.4**	**606.0**		
Всего за день:		**24.4**	**13.8**	**85.4**	**606.0**		