

1 день

| Порядок приема пищи | Питательная ценность |          |         |             |
|---------------------|----------------------|----------|---------|-------------|
|                     | Масса порция         | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| Обед                | 40                   | 4,7      | 4,4     | 1,4         |
|                     | 200                  | 23,5     | 22,0    | 7,0         |
|                     | 200                  | 23,5     | 22,0    | 7,0         |
|                     | 100                  | 11,7     | 11,0    | 3,5         |
|                     | 20                   | 2,3      | 2,2     | 0,7         |
| Итого               | 560                  | 59,4     | 55,6    | 19,6        |
|                     |                      | 29,7     | 27,8    | 9,8         |
|                     |                      | 29,7     | 27,8    | 9,8         |

Утверждаю

Директор МОУ «Победненская школа»



Э. И. Городничая

«01» сентября 2025г.

Приказ № 362 от 01.09.2025г.

2 день

| Порядок приема пищи | Питательная ценность |          |         |             |
|---------------------|----------------------|----------|---------|-------------|
|                     | Масса порция         | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |

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

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА НА 2025- 2026 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 школьного 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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 СГУЩЕННЫМ | 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|-------------------------------|-------------|------------------|
|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|-------------------------------|-------------|------------------|

| Прием пищи, наименование блюда      | масса  | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|-------------------------------------|------------------|---------------------|
|                                     | порции |          |         |                 |                                     |                  |                     |
| 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                         |             |                  |