Утверждаю

Директор МОУ «Победненская школа»

Э. И. Городничая

«01» сентября 2026г.

Приказ № 399 от 01.09.2026г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ЗАВТРАКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ, льготной категории 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 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 ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.9	16.5	12.8	253.1	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	4.7	37.3	214.6	309	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**468**	**21.8**	**21.4**	**69.7**	**556.8**		
Всего за день:		**21.8**	**21.4**	**69.7**	**556.8**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	7.6	7.0	7.1	121.5	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**411**	**13.3**	**11.7**	**59.0**	**397.3**		
Всего за день:		**13.3**	**11.7**	**59.0**	**397.3**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6.0	12.6	31.9	265.4	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6.7	5.3	19.7	154.8	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4.4	2.8	29.0	158.9	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	**461**	**13.7**	**17.8**	**75.0**	**516.2**		
Всего за день:		**13.7**	**17.8**	**75.0**	**516.2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10.8	12.7	27.3	267.9	248	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	10.7	81.5	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**351**	**16.2**	**15.6**	**20.8**	**410.5**		
Всего за день:		**16.2**	**15.6**	**20.8**	**410.5**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12.3	11.9	7.7	187.8	281	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	4.8	5.6	21.6	154.4	303.1	2011
КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**421**	**23.7**	**21.7**	**48.5**	**488.1**		
Всего за день:		**23.7**	**21.7**	**48.5**	**488.1**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	220	3.7	5.8	19.7	140.6	183	2007
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.7	0.0	58.6	15	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**456**	**10.2**	**10.8**	**43.7**	**309.5**		
Всего за день:		**10.2**	**10.8**	**43.7**	**309.5**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	14.9	1.9	9.6	114.9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**491**	**20.7**	**5.8**	**50.1**	**335.7**		
Всего за день:		**20.7**	**5.8**	**50.1**	**335.7**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	62	15.8	15.9	0.3	207.5	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	112.0	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	28.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.7	0.3	17.7	84.6	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**433**	**22.1**	**20.1**	**40.1**	**432.1**		
Всего за день:		**22.1**	**20.1**	**40.1**	**432.1**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/20	20.4	13.8	43.0	376.5	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**351**	**22.6**	**14.0**	**62.1**	**464.7**		
Всего за день:		**22.6**	**14.0**	**62.1**	**464.7**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	12.3	12.0	7.7	188.5	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	**451**	**18.0**	**20.0**	**55.0**	**473.8**		
Всего за день:		**18.0**	**20.0**	**55.0**	**473.8**		