

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Просторненская школа им.

И. Яцененко»



Е.Л. Белова

«12» января 2026 г.

Основное (организованное) меню

Возрастная категория : 7-11 лет/12 лет и старше

Разработано: СанПиН 2.3/2.4. 3590-20, сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011/2015/2017 гг.-544с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Рыба тушенная в томате с овощами	90	12,36	4,89	6,9	133,15	№ 229
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,8	4,7	37,3	214,6	№ 203
	Чай с лимном	200	0,2	0,0	6,3	27,1	№376
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		485	21,86	10,99	72,0	483,05	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с горохом	250	4,6	4,4	15,2	117,8	№102
	Гуляш	90	19,22	17,49	1,6	256,66	№260
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,37	262,50	№171
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,2	82,8	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,7	1,05	17,7	84,6	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
	Кондитерские изделия	40	2,4	31,08	1,12	134	п/п
Итого за обед		780	39,82	63,87	100,89	990,16	
День 2							
Завтрак	Капуста тушенная с мясом	150	18,82	20,23	10,53	320,32	№321
	Чай с лимоном	200	0,2	0	11,04	57,31	№377
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	14,8	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		400	23,02	21,63	41,17	469,81	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	№101
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№70
	Птица тушенная в соусе	90	15,9	16,7	2,1	226,3	№290

	Макаронные изделия отварные	150/5	5,8	4,7	37,3	214,6	№203
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№342
	Хлеб пшеничный	30	2,7	1,05	17,7	84,6	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за обед		755	28,62	25,53	110,66	786,2	
День 3							
Завтрак	Плов из птицы	200	13,43	15,35	40,8	334,28	№291
	Капуста квашенная	60	1,02	3,0	5,07	51,42	п/п
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	№349
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		500	18,65	19,85	85,57	571,3	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2	4,72	8,99	107,3	№98
	Зразы рыбные рубленые	90	16,82	11,88	18,48	301,25	№237
	Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	3,9	6,66	24,47	173,94	№171
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28,3	№376
	Хлеб пшеничный	30	2,7	1,05	17,7	84,6	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за обед		740	27,22	25,01	86,34	747,19	
День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/с	200	5,9	9,2	46,4	292,5	№182
	Йогурт питьевой	150	4,5	4,5	22,5	127,5	№386
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
	Кондитерские изделия	60	3,0	6,67	121,67	210,0	п/п
Итого за завтрак		430	15,1	21,07	200,27	681,8	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,7	4,8	10,6	94,5	№83

	Запеканка из творога с повидлом	120	17,94	13,0	35,7	379,77	№223
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	28,3	№376
	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,8	23,6	112,8	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
	Фрукты свежие	100	1,04	0,26	9,76	73	№338
Итого за обед		730	26,08	19,56	96,36	740,17	
День 5							
Завтрак	Печень по-строгоновски	90	11,97	8,97	6,13	155,32	№285
	Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	5,8	4,7	37,3	214,6	№203
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,1	27,88	118,6	№342
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		485	21,43	15,17	92,81	596,42	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	1,9	4,1	13,2	100,8	№96
	Плов из говядины	200	15,94	14,7	35,24	460,07	№265
	Икра кабачковая	60	0	4,2	4,2	54	№73
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,0	32,17	№376
	Хлеб пшеничный	30	2,7	1,05	17,7	86,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за обед		760	22,34	24,75	88,04	783,44	
День 6							
Завтрак	Биточки с соусом	90	8,2	9,5	7,7	148,4	№268
	Пюре картофельное	150	3,2	3,21	21,46	127,46	№312
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	6,1	25,1	№376
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		460	15,0	14,11	56,76	409,16	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со	250	1,7	4,8	10,6	94,5	№83

	сметаной						
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	№70
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5/20	13,77	13,42	38,06	313,19	№203
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28,3	№376
	Кондитерские изделия	37	1,48	11,31	21,95	189,6	п/п
	Фрукты свежие	140	0,52	0,52	14,04	67,21	п/п
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,40	17,0	84,0	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	8,0	40,13	п/п
Итого за обед		922	22,08	30,91	118,93	830,13	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,0	7,6	31,8	220,6	№181
	Яйца варённые	10	4,9	4,5	0,3	60,9	№209
	Сыр порциями	8,8	2,01	2,64	0	16,03	п/п
	Кефир	160	4,6	4,0	6,4	84,8	№386
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		453,8	21,01	20,14	60,0	490,53	
Обед	Суп картофельный с крупой «Артек»	250	2,1	2,22	14,45	86,2	№101
	Голубцы ленивые из мяса птицы	150	20,29	18,69	18,6	341,49	№285
	Кофейный напиток с молоком	220	3,5	2,6	13,4	92,1	№379
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	12,75	63	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,45	0,34	8,0	40,13	п/п
	Кондитерские изделия	55	1	0	48,6	186	ПР
Итого за обед		725	30,14	24,15	115,8	808,92	
День 8							
Завтрак	Плов из птицы	200	13,43	15,35	40,8	334,28	№291
	Овощи по сезону	60	0,96	0,18	4,2	19,2	№70
	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,8	27,9	№376

	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		500	17,99	16,93	73,30	489,58	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,62	5	15,71	118,84	№83
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,48	17,08	12,8	271,11	№294
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,3	№128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	№349
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,88	14,75	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за обед		735	25,15	32,06	92,76	763,95	
День 9							
Завтрак	Рагу из овощей с мясом	200	8,73	12,57	16,3	213,76	№143
	Сок фруктовый	150	0,68	0,15	13,65	62,10	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		390	12,91	14,12	51,45	384,06	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	№96
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	1,1	2,7	6,9	120	№229
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,3	8,95	37,37	285,5	№171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	№349
	Хлеб пшеничный	30	2,7	1,05	17,7	86,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	54	№338
Итого за обед		790	17,2	17,8	110,57	771,1	
День 10							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	100/20	15,86	9,33	27,32	246,47	№188

	Какао с молоком	200	3,4	2,7	10,7	81,5	№382
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,7	11,8	56,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		360	22,76	13,43	59,52	436,17	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	2,2	14,7	87,1	№112
	Бефстроган из отварной говядины	90	11,33	13,25	4,32	310,93	№250
	Пюре картофельное	155	3,3	4,1	21,5	174,3	№312
	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,2	30,3	№377
	Хлеб пшеничный	30	2,7	1,05	17,7	86,4	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за обед		745	21,33	21,3	75,12	739,03	
Завтрак	Среднее значение за период	464,9	19,04	20,61	74,40	552,35	
Обед		768,2	25,998	28,494	99,547	796,029	

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: приложение № 8 к СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2020)

Постановление от 23 июля 2008г. № 45 « Об утверждении СанПин

2.4.5.2409-08 При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
Сборник разработали Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).

Всего прошито,
проинумеровано и скреплено
печатью

В.И.Сенюк

листов
Директор МОУ
«Просторненская школа им.
И. Ягуненко»

Е.Л.Белова
Е.Л.Белова

