

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДeЛи принг, 2011/2015/2017 гг.-544с

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 1</b>											
<b>Завтрак</b>	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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>21,86</b>	<b>10,99</b>	<b>72,0</b>	<b>483,05</b>					
<b>Обед</b>	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				
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>39,82</b>	<b>63,87</b>	<b>100,89</b>	<b>990,16</b>					
<b>День 2</b>											
<b>Завтрак</b>	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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>23,02</b>	<b>21,63</b>	<b>41,17</b>	<b>469,81</b>					
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>28,62</b>	<b>25,53</b>	<b>110,66</b>	<b>786,2</b>	

**День 3**

<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,65</b>	<b>19,85</b>	<b>85,57</b>	<b>571,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2	4,72	8,99	107,3	№98
	Зразы рыбные рубленные	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
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>27,22</b>	<b>25,01</b>	<b>86,34</b>	<b>747,19</b>	

**День 4**

<b>Завтрак</b>	Каша жидккая 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>21,07</b>	<b>200,27</b>	<b>681,8</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26,08</b>	<b>19,56</b>	<b>96,36</b>	<b>740,17</b>	

**День 5**

<b>Завтрак</b>	Печень по-строгановски	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>21,43</b>	<b>15,17</b>	<b>92,81</b>	<b>596,42</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>22,34</b>	<b>24,75</b>	<b>88,04</b>	<b>783,44</b>	

**День 6**

<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>15,0</b>	<b>14,11</b>	<b>56,76</b>	<b>409,16</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		922	22,08	30,91	118,93	830,13	

**День 7**

<b>Завтрак</b>	Каша жидккая молочная из манной крупы	200/5	6,0	7,6	31,8	220,6	№181
	Яйца варёные	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>453,8</b>	<b>21,01</b>	<b>20,14</b>	<b>60,0</b>	<b>490,53</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>30,14</b>	<b>24,15</b>	<b>115,8</b>	<b>808,92</b>	

**День 8**

<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,99</b>	<b>16,93</b>	<b>73,30</b>	<b>489,58</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,62	5	15,71	118,84	№83
	Котлеты рубленные 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
<b>Итого за обед</b>		<b>735</b>	<b>25,15</b>	<b>32,06</b>	<b>92,76</b>	<b>763,95</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>12,91</b>	<b>14,12</b>	<b>51,45</b>	<b>384,06</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	№96
	Рыба тушенная 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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>17,2</b>	<b>17,8</b>	<b>110,57</b>	<b>771,1</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>22,76</b>	<b>13,43</b>	<b>59,52</b>	<b>436,17</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>21,33</b>	<b>21,3</b>	<b>75,12</b>	<b>739,03</b>	
<b>Завтрак</b>	<b>Среднее значение за период</b>	<b>464,9</b>	<b>19,04</b>	<b>20,61</b>	<b>74,40</b>	<b>552,35</b>	
<b>Обед</b>		<b>768,2</b>	<b>25,998</b>	<b>28,494</b>	<b>99,547</b>	<b>796,029</b>	

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.: ДeЛи 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,  
пронумеровано и скреплено  
печатью

*Белова Е.Л.*

листов

Директор МОУ  
«Просториенская школа ЕМ.  
И. Ячунинко»

*Е.Л. Белова*

