УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Просторненская школа им.
И. Яцуненко»



_____ Е.Л. Белова
«01» сентября 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.: 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	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,0	7,6	31,8	220,6	№181
	Бутерброд с сыром	35	4,4	6,05	7,5	103,1	№3
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,3	27,1	№376
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		**460**	**12,3**	**14,35**	**55,3**	**402,6**	
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
Итого за обед		**740**	**37,42**	**32,79**	**99,77**	**856,16**	
День 2							
Завтрак	Капуста тушенная с мясом	150	18,82	20,23	10,53	320,32	№321
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28,3	№376
	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**	**22,92**	**21,63**	**42,03**	**470,92**	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,7	2,1	13,7	81,1	№101
	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		**745**	**27,96**	**25,41**	**108,38**	**773**	
День 3							
Завтрак	Плов из птицы	200	13,43	15,35	40,8	334,28	№291
	Салат из белокочанной капусты	60	1,02	3,0	5,07	51,42	№45
	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 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
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
	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
	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,2	82,8	п/п

	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
Итого за обед		**750**	**25,67**	**20,17**	**105,53**	**711,82**	
День 5							
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	100/15	17,68	12,88	35,28	328,3	№223
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,0	32,17	№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		**355**	**21,28**	**14,28**	**64,78**	**468,67**	
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
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,3	8,95	37,37	285,5	№171
	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**	**20,1**	**19,85**	**72,67**	**567,2**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,7	4,8	10,6	94,5	№83
	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

	Фрукты свежие	160	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		905	20,6	19,6	96,98	640,53	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,0	7,6	31,8	220,6	№181
	Бутерброд с сыром	35	4,4	6,05	7,5	103,1	№
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,3	27,1	№377
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п
Итого за завтрак		**460**	**12,3**	**14,35**	**55,3**	**402,6**	
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	35	1	0	48,6	186	ПР
Итого за обед		**705**	**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 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
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	28,3	№386
	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
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,3	27,1	№377
	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		**440**	**12,43**	**13,97**	**44,1**	**349,06**	
Обед	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
Итого за обед		**790**	**17,2**	**17,8**	**110,57**	**771,1**	
День 10							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	100/15	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**	**436,5**	**17,58**	**16,97**	**80,39**	**483,99**	
Обед		**761,5**	**25,44**	**24,29**	**96,81**	**754,6**	

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

2.4.5.2409-08При 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,
пронумеровано и скреплено
печатью
(шесть)
листов
Директор МОУ
«Просторненская школа им.
И. Ященко»
Е.Л.Белова