



Утверждено
И.о. директора МОУ
«Соленоозерная школа им.
С. Куца»
Н.А. Сулейманова
«12» января 2026 года

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 12 лет и старше (обед)

Разработано:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД Де Ли, 2022. – 245 с.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 12 лет И СТАРШЕ ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/40	3.2	4.7	5.9	78.9	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.1	18.5	123.6	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	12.4	12.8	11.8	211.7	294	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3.5	3.9	15.3	112.0	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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:	741	25.5	27.4	80.7	679.1		
Всего за день:		25.5	27.4	80.7	679.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	1.4	5.9	7.5	89.7	75	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.4	4.7	7.9	79.9	81	2011
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	90	11.0	10.0	12.3	185.0	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	4.8	5.6	21.6	154.4	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	10.0	40.0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2.0	0.2	12.8	61.1	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	792	27.7	32.2	107.2	828.3		
Всего за день:		27.7	32.2	107.2	828.3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.8	5.6	71.7	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	16.2	3.4	212.7	290	2011

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/5	4.0	5.0	20.0	145.0	3.0	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	1.8	4.1	9.7	82.3	99	2011
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	100	11.0	7.0	17.0	174.0	284	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	11.4	84.0	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0.9	0.7	11.3	54.9	к/к	2021
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	591	25.6	21.9	96.6	688.9		
Всего за день:		25.6	21.9	96.6	688.9		

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 СОУСОМ	90/40	17.0	13.0	19.0	267.0	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3.2	1.3	18.4	98.4	к/к	2024
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	8.5	87.0	137	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	709	33.3	22.3	93.7	719.4		
Всего за день:		33.3	22.3	93.7	719.4		

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
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	80/50	14.0	17.0	16.0	270.0	268	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	45	3.4	0.4	22.1	105.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	756	28.8	27.9	117.0	837.1		
Всего за день:		28.8	27.9	117.0	837.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	14.0	12.0	18.0	230.0	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.4	27.1	129.3	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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:	696	25.8	22.8	94.3	687.3		
Всего за день:		25.8	22.8	94.3	687.3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	30/40	5.3	6.3	2.8	88.9	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.8	5.6	71.7	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.0	4.0	6.0	139.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.3	17.2	82.3	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	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:	784	27.4	20.7	90.0	703.6		
Всего за день:		27.4	20.7	90.0	703.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	264.5	240.6	986.4	7,249.3
Среднее значение за период	26.5	24.1	98.6	724.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	29.9	55.5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	751.1