

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ**  
**МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИЛКО»**  
**НА ПЕРИОД С 12.01.2026 ПО 31.05.2026Г**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Ярковская

школа имени Михаила Чупилко»

**Зеленина М.Н.**

М.Н.Зеленинская

2026г.

Разработано на основании Сборника рецептов во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года (с изменениями в 2021и 2023 году) Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТУ 30390-95/ГОСТ Р50763-95)

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ИТГУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2026г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| 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             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,3              | 3,0     | 0,0             | 36,3                          | 15           | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 0,7              | 0,1     | 18,2            | 77,4                          | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 35           | 2,7              | 0,3     | 17,2            | 82,3                          | к/к          | 2024             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                | 15           | 1,1              | 1,5     | 11,2            | 62,3                          | кк           | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                 | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                | 700          | 25,9             | 25,7    | 92,2            | 705,6                         |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 25,9             | 25,7    | 92,2            | 705,6                         |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ы, г |                               |              |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 60           | 1,0              | 3,0     | 5,5          | 54,0                          | 45           | 2011             |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                   | 200/5        | 1,4              | 4,7     | 7,9          | 79,9                          | 81           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ                 | 100          | 12,5             | 11,5    | 13,0         | 204,9                         | 268          | 2011             |
| КАША ВЯЗАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ                      | 160          | 4,8              | 5,6     | 21,6         | 154,4                         | 303,1        | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ                         | 200          | 1,6              | 1,3     | 16,9         | 85,2                          | 378          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2,3              | 0,3     | 14,7         | 70,5                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                       | 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:                               | 785          | 26,2             | 27,4    | 94,1         | 726,6                         |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 26,2             | 27,4    | 94,1         | 726,6                         |              |                  |

## 3 День

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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             |
| ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 155          | 3,3              | 5,0     | 22,3            | 147,1                         | 312          | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2            | 92,0                          | 389          | 2008             |
| 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             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН               | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:              | 739          | 25,4             | 27,8    | 89,6            | 715,9                         |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 25,4             | 27,8    | 89,6            | 715,9                         |              |                  |

## 4 День

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
|                                    |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ          | 200/5        | 1,6              | 4,9     | 9,0             | 85,3                          | 99           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 97           | 12,5             | 12,0    | 12,5            | 208,0                         | 268          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"       | 150          | 3,9              | 4,1     | 24,4            | 150,5                         | 303,3        | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ            | 200          | 0,4              | 0,1     | 27,6            | 112,6                         | 354          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30           | 2,3              | 0,3     | 14,7            | 70,5                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 33           | 2,9              | 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:               | 716          | 23,6             | 22,5    | 104,1           | 712,4                         |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 23,6             | 22,5    | 104,1           | 712,4                         |              |                  |

# 5 День

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
|                                      |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5        | 2,0              | 4,9     | 13,2            | 107,2                         | 96         | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ    | 120          | 12,0             | 2,3     | 5,9             | 93,0                          | 229        | 2011             |
| КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ ПШЕНА С М/С          | 150/7        | 4,2              | 9,8     | 23,7            | 199,7                         | 303,3      | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,7              | 0,1     | 18,2            | 77,4                          | 349        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 35           | 2,7              | 0,3     | 17,2            | 82,3                          | к/к        | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 38           | 3,2              | 1,3     | 18,4            | 98,4                          | к/к        | 2024             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47,0                          | 338        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                  | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк         | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 848          | 25,2             | 19,1    | 106,4           | 705,0                         |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 25,2             | 19,1    | 106,4           | 705,0                         |            |                  |

# 6 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ       | 60           | 0,9              | 3,7     | 4,9             | 56,1                          | 52         | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ        | 200          | 1,8              | 4,1     | 9,7             | 82,3                          | 99         | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ        | 50/50        | 13,3             | 6,2     | 5,2             | 151,6                         | 261        | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 155          | 3,3              | 5,0     | 22,3            | 147,1                         | 312        | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ        | 200          | 0,4              | 0,1     | 27,6            | 112,6                         | 354        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,5            | 70,5                          | к/к        | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 35           | 2,9              | 1,2     | 16,9            | 90,6                          | к/к        | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк         | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 780          | 24,9             | 20,5    | 101,1           | 710,8                         |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 24,9             | 20,5    | 101,1           | 710,8                         |            |                  |

# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |             |                  |
|                                |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ      | 200          | 1,7              | 2,1     | 13,7            | 80,9                          | 101         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ  | 95/40        | 17,7             | 13,2    | 21,3            | 277,4                         | 223         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ     | 200          | 1,6              | 1,3     | 16,9            | 85,2                          | 378         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8              | 0,4     | 20,0            | 117,5                         | к/к         | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 38           | 3,2              | 1,3     | 18,4            | 98,4                          | к/к         | 2024             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47,0                          | 338         | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН            | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк          | 2023             |
| Итого за прием пищи:           | 723          | 28,4             | 18,7    | 100,1           | 706,4                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 28,4             | 18,7    | 100,1           | 706,4                         |             |                  |

# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |             |                  |
|                                    |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
| Обед                               |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ       | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4            | 84,5                          | 82          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ С СОУСОМ | 97           | 12,2             | 12,0    | 12,5            | 208,0                         | 268         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 150          | 5,4              | 4,4     | 34,9            | 200,8                         | 309         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 180          | 0,2              | 0,0     | 6,3             | 27,1                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 38           | 2,9              | 0,3     | 18,7            | 89,3                          | к/к         | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 38           | 3,2              | 1,3     | 18,4            | 98,4                          | к/к         | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк          | 2023             |
| Итого за прием пищи:               | 703          | 25,5             | 22,0    | 101,2           | 708,1                         |             |                  |
| Всего за день:                     |              | 25,5             | 22,0    | 101,2           | 708,1                         |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                      | 175          | 14,8             | 18,9    | 15,9            | 294,5                         | 289        | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                  | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2            | 92,0                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 35           | 2,7              | 0,3     | 17,0            | 82,3                          | к/к        | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 30           | 2,5              | 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:                               | 700          | 25,2             | 27,6    | 91,6            | 724,4                         |            |                  |
| Всего за день:                                     |              | 25,2             | 27,6    | 91,6            | 724,4                         |            |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
|                                              |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ/ ЯЙЦО ОТВАРНОЕ      | 30/40        | 5,3              | 6,3     | 2,8             | 88,9                          | 52         | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/5        | 1,5              | 4,8     | 7,4             | 79,2                          | 87         | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ            | 100          | 12,0             | 4,0     | 7,0             | 154,0                         | 229        | 2011             |
| КАША ВЯЗАЯ ИЗ РИСА                           | 150          | 2,2              | 4,0     | 23,3            | 138,4                         | 303,3      | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 180          | 0,2              | 0,0     | 6,3             | 27,1                          | 376        | 2011             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                         | 15           | 1,1              | 1,5     | 11,2            | 62,3                          | к/к        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 35           | 2,7              | 0,3     | 17,2            | 82,3                          | 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:                         | 715          | 27,6             | 21,9    | 89,7            | 709,9                         |            |                  |
| Всего за день:                               |              | 27,6             | 21,9    | 89,7            | 709,9                         |            |                  |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период                                                     | 257,9            | 233,2   | 970,1       | 7 125,1                       |
| Среднее значение за период                                               | 25,8             | 23,3    | 97,0        | 712,5                         |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 44,5             | 19,8    | 71,3        |                               |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 лет ОБЕД | 741  |