



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Ярковская
школа имени Михаила Чупилко»
_____ М.Н.Зелинская
«01» октября 2024г

ПРИМЕРНОЕ ПЕСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12-18 ЛЕТ
МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИЛКО»
НА ПЕРИОД С 01.10.2024 ПО 31.12.2024г

Разработано на основании Сборника рецептов во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011года (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. (ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 12 И СТАРШЕ ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3,2	4,7	6,0	79,1	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,6	2,0	0,0	37,8	15	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	13,8	65,8	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	715	26,1	27,8	74,9	670,7		
Всего за день:		26,1	27,8	74,9	670,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	12,5	11,5	13,0	204,9	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ 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	28	2,1	0,2	13,8	65,8	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:	804	26,4	30,2	95,2	757,6		
Всего за день:		26,4	30,2	95,2	757,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,3	5,0	22,3	147,1	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕННЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	349	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	13,8	65,8	и/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,0	1,2	16,9	90,7	и/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:	824	24,0	27,9	99,4	747,6		
Всего за день:		24,0	27,9	99,4	747,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 СУШЕННЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,4	21,6	103,4	и/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	14,5	77,7	и/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	727	24,4	22,5	109,6	737,5		
Всего за день:		24,4	22,5	109,6	737,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
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 ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА С М/С	150/7	4,2	9,8	23,7	199,7	303,3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	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:	813	25,8	22,2	102,1	719,7		
Всего за день:		25,8	22,2	102,1	719,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,5	8,4	19,8	181,7	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	200	1,8	4,1	9,7	82,3	99	2011
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	110	12,1	7,5	18,6	190,6	284	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	14,5	77,7	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	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:	716	24,7	22,2	111,3	746,8		
Всего за день:		24,7	22,2	111,3	746,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	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	41	3,1	0,3	20,2	96,4	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:	715	27,7	18,6	100,3	685,5		
Всего за день:		27,7	18,6	100,3	685,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 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
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:	723	25,9	21,9	112,6	754,2		
Всего за день:		25,9	21,9	112,6	754,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14,8	18,9	15,9	294,5	289	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	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	700	25,9	27,6	91,0	720,1		
Всего за день:		25,9	27,6	91,0	720,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	100	12,0	4,0	7,0	154,0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303,3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	83,0	389	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	к/к	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:	789	28,3	21,4	101,3	758,7		
Всего за день:		28,3	21,4	101,3	758,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	259,2	242,3	997,7	7 298,4
Среднее значение за период	25,9	24,2	99,8	729,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	30,0	54,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	753