

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Ярковская  
школа имени Михаила Чупилко»  
М.П. Зелинская



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 до 18 ЛЕТ  
МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИЛКО»  
НА ПЕРИОД С 01.01.2025 ПО 31.12.2025г**

Разработано на основании Сборника рецептов во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года (с изменениями в 2021 и 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); Тутилян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2025г.

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

1 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            | 60           | 9,0              | 3,7     | 4,9         | 56,1                          | 52+          | 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:                | 734          | 24,4             | 26,8    | 82,5        | 684,4                         |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 24,4             | 26,8    | 82,5        | 684,4                         |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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:               | 798          | 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200          | 0,7              | 0,1     | 18,2        | 77,4                          | 349          | 2008             |
| 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             |
| 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:             | 813          | 23,9             | 27,7    | 87,6        | 699,4                         |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 23,9             | 27,7    | 87,6        | 699,4                         |              |                  |

### 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                     | 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:               | 705          | 23,1             | 22,3    | 101,8           | 699,9                         |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 23,1             | 22,3    | 101,8           | 699,9                         |              |                  |

# 5 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 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                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,5         | 70,5                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 23           | 2,0              | 0,8     | 11,1         | 59,6                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                  | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0          | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 783          | 24,4             | 21,9    | 93,5         | 678,1                         |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 24,4             | 21,9    | 93,5         | 678,1                         |              |                  |

# 6 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                                           |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ /ЯЙЦО ОТВАРНОЕ        | 80           | 5,6              | 6,0     | 6,2             | 108,6                         | 52           | 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 ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,5            | 70,5                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 23           | 2,0              | 0,8     | 11,1            | 59,6                          | 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:                           | 743          | 24,6             | 20,0    | 97,5            | 671,2                         |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 24,6             | 20,0    | 97,5            | 671,2                         |              |                  |



# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>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             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 200          | 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                        | 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:               | 716          | 25,2             | 21,7    | 97,3        | 687,4                         |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 25,2             | 21,7    | 97,3        | 687,4                         |              |                  |

## 9 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 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             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ                            | 200          | 0,4              | 0,1     | 27,6         | 112,6                         | 378          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 4,2              | 0,4     | 27,1         | 70,5                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 23           | 2,6              | 1,0     | 14,5         | 59,6                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                                | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0          | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                               | 689          | 23,7             | 27,2    | 93,1         | 715,1                         |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 23,7             | 27,2    | 93,1         | 715,1                         |              |                  |

## 10 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                                    |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| 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 ВЯЗАКА ИЗ РИСА                     | 150          | 2,2              | 4,0     | 23,3            | 138,4                         | 303,3        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180          | 0,1              | 0,0     | 6,1             | 25,1                          | 376          | 2011             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                    | 15           | 1,1              | 1,5     | 11,2            | 62,3                          | к/к          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,3              | 0,2     | 14,5            | 70,5                          | к/к          | 2024             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 23           | 0,2              | 0,8     | 11,1            | 59,6                          | к/к          | 2024             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                     | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | кк           | 2023             |
| Итого за прием пищи:                    | 773          | 24,7             | 21,6    | 81,6            | 670,5                         |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 24,7             | 21,6    | 81,6            | 570,5                         |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 248,1            | 238,0   | 926,4          | 6 949,1                             |
| Среднее значение за период                                                  | 24,8             | 23,8    | 92,6           | 694,9                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 17,4             | 23,2    | 86,9           |                                     |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 лет ОБЕД | 757  |