

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С12 до 18 ЛЕТ
МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИЛКО»
НА ПЕРИОД С 12.01.2026 ПО 31.05.2026г**

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 ШТТУ); Тугильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Ярковская
школа имени Михаила Чупилко»
М.Н.Зегинская
2026г



2026г.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	7,6	7,0	7,1	121,5	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,9	145,7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	13,8	11,7	66,0	429,7		
Всего за день:		13,8	11,7	66,0	429,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЫО №285	180	21,4	21,3	13,7	332,1	604	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,1	0,0	6,8	27,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	418	23,8	21,5	35,3	430,5		
Всего за день:		23,8	21,5	35,3	430,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,9	90,8	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	5,2	3,5	34,9	190,8	429	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	501	17,3	16,5	93,4	591,9		
Всего за день:		17,3	16,5	93,4	591,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	55/5	21,6	15,6	6,1	349,8	282	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,3	14,3	94,2	312	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	391	26,1	19,1	41,3	539,6		
Всего за день:		26,1	19,1	41,3	539,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	6,9	180,4	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,4	4,4	34,9	200,8	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	466	19,7	16,3	62,7	476,8		
Всего за день:		19,7	16,3	62,7	476,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8	181	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	439	9,7	11,3	62,5	390,8		
Всего за день:		9,7	11,3	62,5	390,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	481	21,0	5,8	51,4	342,2		
Всего за день:		21,0	5,8	51,4	342,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	63	16,1	16,2	0,3	211,0	288	2011
КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК	150	3,9	4,1	24,4	150,5	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	424	22,4	20,5	45,6	457,1		
Всего за день:		22,4	20,5	45,6	457,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	95/40	17,7	13,2	21,3	277,4	223	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	н/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	366	20,1	13,4	42,2	373,0		
Всего за день:		20,1	13,4	42,2	373,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/10	9,4	17,4	5,1	214,4	281	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	7,7	16,3	146,8	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	457	14,5	25,3	40,3	447,4		
Всего за день:		14,5	25,3	40,3	447,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	188,4	161,4	540,7	4 479,0
Среднее значение за период	18,8	16,1	54,1	447,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	28,0	12,4	44,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	441