

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ
МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИЛКО»
НА ПЕРИОД С 01.09.2025 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 ИТТУ); Тугильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2025г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	9.0	3.7	4.9	56.1	52+	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЩАМИ	200	3.2	4.1	18.5	123.6	106	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 (ПОРЦИОНАМ)	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	66.8	6/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	к/к	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	280	2011
ПОРЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	200/5	2,0	4,9	13,2	107,2	96	2011
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА С МС	160/7	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	н/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	2,0	0,8	11,1	59,6	н/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	н/к	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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ /ВИЦО 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 СУПЕРДУКТАМИ	110	12,1	7,5	18,6	190,6	294	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	н/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	2,0	0,8	11,1	59,6	н/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	н/к	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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	4/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3,2	1,3	18,4	98,4	4/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	кх	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, 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	200	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,3	18,7	89,3	4/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	14,5	77,7	4/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кх	2023
Итого за прием пищи:	716	25,2	21,7	87,3	687,4		
Всего за день:		25,2	21,7	97,3	687,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1,0	3,0	5,5	64,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОМ ДОМАШНЕИ	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	6/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	2,6	1,0	14,5	59,6	6/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	716,1		
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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ/ ЯИЦО 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
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	6/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,5	70,5	6/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	0,2	0,3	11,1	59,6	6/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	670,5		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)