



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (Завтрак) 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. (ГБОУ ВПО ПШТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2025г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	2,0	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:	451	13,7	11,7	64,0	420,5		
Всего за день:		13,7	11,7	64,0	420,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8	131	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША	170	20,9	13,5	37,0	285	2011
ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	401	23,3	13,7	57,9	449,6	
Всего за день:		23,3	13,7	57,9	449,6	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	6,9	180,4	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,1	22,9	151,3	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	28,0	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:	471	17,6	17,0	51,4	429,9		
Всего за день:		17,6	17,0	51,4	429,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	27	2,1	0,2	13,3	63,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	438	9,7	11,3	62,0	418,5		
Всего за день:		16,5	18,6	52,3	449,7		

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 ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,1	1,5	11,2	62,3	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	496	22,2	7,1	62,8	406,5		
Всего за день:		22,2	7,1	62,8	406,5		

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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68,2	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	423	21,9	20,3	36,0	416,3		
Всего за день:		21,9	20,3	36,0	416,3		

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							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	6,9	180,4	281	2011
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:	437	17,0	19,6	42,1	413,4		
Всего за день:		17,0	19,6	42,1	413,4		

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							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/40	20,5	13,8	55,6	425,0	222	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:	401	22,9	14,0	76,5	520,6		
Всего за день:		22,9	14,0	76,5	520,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	189,4	152,7	525,6	4 497,7
Среднее значение за период	18,9	15,3	52,6	449,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,9	15,0	56,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	444