СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Белогорского района

(*возрастная категория 7-11 лет)*

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Наименование сборников рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)
Сборник
рецептур блюд и кулинарных изделий
для обучающихся образовательных организаций
Сборник технических нормативов
Издание 2-е, исправленное и дополненное
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

осенне-зимний период
2025-2026 гг

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	**210**	6	9,8	31,8	239,8
15	Сыр (порциями)	**15**	3,5	4,4	0	54,6
767	Бразильский горячий шоколад	**200**	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Кондитерские изделия	**20**	1,5	2	15	83,4
338	Плоды свежие	**120**	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**615**	**22,60**	**23,30**	**103,90**	**792,30**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,6	4	10,4	84,5
600	Чахохбили из птицы	**90**	6,5	8,5	3,4	114,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	**150**	8,6	9,4	38,6	272,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**756**	**22,60**	**22,60**	**85,70**	**636,00**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1371**	**45,20**	**45,90**	**189,60**	**1428,30**

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**80**	0,7	0,1	1,3	10,4
260	Гуляш из говядины	**100**	14,3	15,3	2,5	165,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	**150**	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	**180**	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**560**	**24,2**	**24,7**	**59,3**	**516,7**
	ОБЕД					
СРБ	Икра овощная	**60**	1,2	5,4	4,7	71,4
283	Суп-лапша домашняя с курицей	**220**	2,1	4,4	9,3	93,6
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	**100**	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	**150**	3,4	8,3	21,6	174
388	Напиток из плодов шиповника	**180**	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	780	**22,20**	**24,10**	**91,30**	**686,50**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	46,40	48,80	150,60	**1203,20**

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**170**	32,2	22	41,4	497,5
386	Кисломолочный напиток	**180**	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Кондитерские изделия	**20**	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	**120**	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**540**	**43,10**	**29,40**	**97,20**	**838,50**
	ОБЕД					
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	**60**	3,6	5,5	6,2	85,6
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	**200**	4,6	4,4	15,2	117,8
297	Фрикадельки из кур в соусе	**90**	8,7	13,7	7	187,2
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	**150**	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	**180**	0,1	0,1	2,9	14,4
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**750**	**27,30**	**32,20**	**94,20**	**773,20**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1290**	**70,40**	**61,60**	**191,40**	**1611,70**

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
СРБ	Икра овощная	**80**	1,6	7,2	6,3	95,2
210	Омлет натуральный с м-сл	**116**	10,9	19,6	2,2	227,2
2	Бутерброд с джемом	**55**	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	**120**	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**591**	**17,80**	**31,60**	**75,00**	**661,60**
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	**60**	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	**200**	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	**110**	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	**150**	5,6	7,9	35	230,8
378	Чай черный байховый с молоком	**180**	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**770**	**23,60**	**31,50**	**104,30**	**796,40**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1361**	**41,40**	**63,10**	**179,30**	**1458,00**

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	**80**	1,3	4	7,3	72
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	**105**	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	**150**	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**571**	**27,30**	**19,10**	**75,20**	**584,80**
	ОБЕД					
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	**60**	1,5	4,4	1,7	52,7
93	Щи По-уральски со сметаной	**200**	1,4	3,9	8,7	83
262	Сердце в соусе	**100**	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	**150**	5,1	7,9	31,8	218,2
349	Компот из сухофруктов	**180**	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**760**	**26,90**	**26,00**	**107,00**	**783,40**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1331**	**54,20**	**45,10**	**182,20**	**1368,20**

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
СРБ	Икра овощная	**80**	1,6	7,2	6,3	95,2
406	Паста сливочная с курицей	**240**	18,2	21,3	32,8	395,6
379	Кофейный напиток с молоком	**180**	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	550	**26,50**	**31,10**	**84,90**	**724,50**
	ОБЕД					
113	Салат из соленых огурцов с луком	**60**	0,5	3	1,1	33,6
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,6	4	10,4	84,5
265	Плов из говядины	**200**	22	22,5	34,7	429,3
388	Напиток из плодов шиповника	**180**	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**710**	**29,40**	**30,10**	**96,00**	**780,10**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1260**	**55,90**	**61,20**	**180,90**	**1504,60**

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**80**	0,7	0,1	1,3	10,4
261	Печень тушеная в сметанном соусе	**100**	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	**150**	8,6	9,4	38,6	272,8
378	Чай черный байховый с молоком	**180**	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**560**	**27,70**	**20,40**	**79,90**	**619,70**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,5	0,1	1	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,3	2,2	16,2	94,1
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	**95**	14,4	19,4	14,9	290,1
143	Рагу из овощей	**180**	3,4	14,8	17,1	218,2
342	Компот из свежих плодов	**180**	0,1	0,1	2,9	14,4
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**785**	**25,90**	**37,20**	**83,20**	**774,60**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	53,60	57,60	163,10	**1394,30**

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**80**	0,7	0,1	1,3	10,4
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	**100**	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	**150**	3,4	8,3	21,6	174
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	**120**	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**686**	**18,70**	**14,70**	**63,60**	**467,50**
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром	**60**	2,8	5,6	4,3	79,1
96	Рассольник ленинградский	**200**	1,9	4,1	13,2	97,8
327	Капуста тушеная с мясом	**180**	5,8	7,4	17,3	158,2
342	Компот из свежих плодов	**180**	0,1	0,1	2,9	14,4
СРБ	Хлеб пшеничный	**55**	4,2	0,4	27,6	130,3
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**700**	**16,50**	**17,90**	**73,70**	**523,30**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1386**	**35,20**	**32,60**	**137,30**	**990,80**

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
3	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**630**	**22,00**	**27,60**	**105,60**	**761,90**
	ОБЕД					
157	Салат из овощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**766**	**28,3**	**38,4**	**78,7**	**782**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1396	50,30	66,00	184,30	1543,90

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**600**	**24,10**	**26,00**	**95,40**	**723,90**
	ОБЕД					
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100	8,2	8,7	16,3	155,6
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**760**	**23,30**	**25,70**	**133,80**	**838,10**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1360**	**47,40**	**51,70**	**229,20**	**1562,00**

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	16,9	17,4	73,7	517
Фактическое содержание	25,7	25	86	680,8
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	26,9	30,6	100,6	765,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 525	не менее 700		
Фактическое содержание	588	759		