СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.

# ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

## Белогорского района

## ( *возрастная категория 12 лет и старше)*

**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**

**<u>Наименование сборников рецептур:</u>**
**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 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 126,8 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 126,8 |
| СРБ | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 126,8 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 126,8 |
| | ***Итого за завтрак:*** | **625** | **20,70** | **20,10** | **117,70** | 126,8 |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 13 | 105,8 |
| 600 | Чахохбили из птицы | 100 | 7,2 | 9,4 | 3,8 | 127,6 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл | 180 | 10 | 10,4 | 44,8 | 311,7 |
| 377 | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,1 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за обед:*** | **911** | **27,30** | **25,70** | **106,40** | **767,20** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1536** | **48,00** | **45,80** | **224,10** | **894,00** |

*День: вторник*
*Неделя: первая*

## *2 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 квашенные) по сезону | **100** | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| **260** | Гуляш из говядины | **100** | 14,3 | 15,3 | 2,5 | 165,7 |
| **303** | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | **180** | 4,7 | 8,3 | 28,2 | 205,8 |
| **378** | Чай черный байховый с молоком | **180** | 1,4 | 1,3 | 14,3 | 72,9 |
| **СРБ** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| **СРБ** | Хлеб ржаной | **35** | 2,3 | 0,5 | 13,9 | 70,4 |
| | ***Итого за завтрак:*** | **645** | **27,3** | **25,8** | **85,7** | **646,2** |
| | ***ОБЕД*** | | | | | |
| **СРБ** | Икра овощная (или овощи натуральные свежие) | **100** | 2 | 9 | 7,8 | 119 |
| **283** | Суп-лапша домашняя с курицей | **280** | 2,6 | 5,5 | 11,6 | 117 |
| **229** | Рыба ,тушенная в томате с овощами | **150** | 18,2 | 5,9 | 5,9 | 150,8 |
| **312** | Пюре картофельное с м-сл | **180** | 3,9 | 9,1 | 25,1 | 197 |
| **342** | Компот из свежих плодов | **180** | 0,1 | 0,1 | 2,9 | 14,4 |
| **СРБ** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| **СРБ** | Хлеб ржаной | **35** | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за обед:*** | **985** | **33,90** | **30,40** | **95,20** | **801,20** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1630** | **61,20** | **56,20** | **180,90** | **1447,40** |

*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 | 180 | 34,1 | 23,3 | 43,8 | 526,8 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |
| СРБ | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| | **Итого за завтрак:** | 580 | **47,10** | **31,00** | **114,80** | **940,70** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 134 | Салат из овощей с яйцом "Мозаика" | 100 | 6 | 9,2 | 10,3 | 142,7 |
| 102 | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 250 | 5,8 | 5,4 | 19 | 147,3 |
| 294 | Котлета куриная с м-сл | 105 | 15,9 | 21,4 | 16,5 | 320,6 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая с м-сл | 180 | 6,1 | 9,5 | 38,2 | 261,8 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,1 | 0 | 18,7 | 82,7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за обед:*** | 910 | **41,00** | **46,30** | **144,60** | **1158,10** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1490 | **88,10** | **77,30** | **259,40** | **2098,80** |

*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 (или овощи натуральные свежие) | 100 | 2 | 9 | 7,8 | 119 |
| 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 пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| | **Итого за завтрак:** | 671 | 22,60 | 33,90 | 106,80 | 829,30 |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10 | 7,2 | 125,2 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 110 | 8,7 | 11,6 | 11,4 | 189,9 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с м-сл | 180 | 6,7 | 9,5 | 42 | 276,9 |
| 378 | Чай черный байховый с молоком | 180 | 1,4 | 1,3 | 9,3 | 52,9 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | **Итого за обед:** | 915 | 27,50 | 38,50 | 128,20 | 970,30 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1586 | 50,10 | 72,40 | 235,00 | 1799,60 |

*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 со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком) | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,3 | 89,9 |
| 235 | Шницель рыбный натуральный с м-сл | 105 | 18,2 | 5,9 | 5,9 | 150,8 |
| 304 | Рис отварной с м-сл | 180 | 4,7 | 10,6 | 46,8 | 300,1 |
| 377 | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,1 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за завтрак:*** | **651** | **30,40** | **22,30** | **100,20** | **725,60** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 93 | Щи по-Уральски со сметаной | 250 | 1,8 | 4,9 | 10,9 | 103,8 |
| 262 | Сердце в соусе | 100 | 13,3 | 9,2 | 8,9 | 177,8 |
| 302 | Каша рассыпчатая ячневая с м-сл | 180 | 5,8 | 8,8 | 37 | 248,3 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 27,8 | 113,7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за обед:*** | **905** | **29,20** | **23,80** | **128,20** | **859,60** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1556** | **59,60** | **46,10** | **228,40** | **1585,20** |

*День: понедельник*
*Неделя: вторая*

## *6 день*

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 177 | Каша пшённая с изюмом с м-сл | 210 | 5,9 | 10 | 46,3 | 298,9 |
| 7 | Бутерброды горячие с сыром | 50 | 5,6 | 8,3 | 14,8 | 157 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,4 | 2,7 | 22,1 | 126,8 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| СРБ | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| | ***Итого за завтрак:*** | 610 | **18,90** | **23,90** | **121,90** | **782,80** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 70/71 | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 117,7 |
| 265 | Плов из говядины | 200 | 22 | 22,5 | 34,7 | 429,3 |
| 377 | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,1 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за обед:*** | 831 | **32,90** | **26,20** | **99,70** | **769,10** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1441 | **51,80** | **50,10** | **221,60** | **1551,90** |
| | | | | | | |

*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 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 261 | Печень тушеная в сметанном соусе | 100 | 13,3 | 9,2 | 8,9 | 177,8 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с м-сл | 180 | 6,7 | 9,5 | 42 | 276,9 |
| 378 | Чай черный байховый с молоком | 180 | 1,4 | 1,3 | 9,3 | 52,9 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| | *Итого за завтрак:* | 640 | 28,00 | 20,80 | 98,90 | 699,30 |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2 | 5 | 13 | 105,8 |
| 297 | Фрикадельки из кур в соусе | 100 | 9,7 | 15,2 | 7,8 | 208 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,4 | 14,8 | 17,1 | 218,2 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | *Итого за обед:* | 805 | 22,30 | 35,90 | 89,30 | 775,70 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1445 | 50,30 | 56,70 | 188,20 | 1475,00 |

*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 квашенные) по сезону | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 229 | Рыба ,тушенная в томате с овощами | 100 | 10,2 | 5,4 | 5,9 | 114,8 |
| 312 | Пюре картофельное с м-сл | 180 | 3,9 | 9,1 | 25,1 | 197 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| 338 | Плоды свежие | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 |
| | **Итого за завтрак:** | **760** | **26,40** | **20,30** | **88,70** | **655,30** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 45-47 | Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком) | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,3 | 89,9 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 |
| 210 | Омлет натуральный с м-сл | 116 | 10,9 | 19,6 | 2,2 | 227,2 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 180 | 9,6 | 9 | 38,1 | 270,2 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,1 | 0 | 18,7 | 82,7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | ***Итого за обед:*** | **921** | **31,50** | **39,80** | **126,60** | **995,40** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1681** | **57,90** | **60,10** | **215,30** | **1650,70** |

*День: четверг*
*Неделя: вторая*

## *9 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 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 120 | 13,1 | 17,4 | 17,1 | 284,9 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл | 180 | 10 | 10,4 | 44,8 | 311,7 |
| 389 | Соки фруктовые,овощные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| | ***Итого за завтрак:*** | **680** | **30,70** | **28,80** | **120,80** | **880,30** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 142 | Салат из овощей "Осенний" | 100 | 1,7 | 5,3 | 12,4 | 104,9 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,5 | 4,6 | 18 | 144,3 |
| 232 | Рыба ,запеченная в сметанном соусе | 100 | 8,2 | 8,7 | 16,3 | 155,6 |
| 304 | Рис отварной с м-сл | 180 | 4,7 | 10,6 | 46,8 | 300,1 |
| 377 | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186 | 0,2 | 0 | 1,2 | 6,1 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за обед:*** | **911** | **25,4** | **30** | **136,6** | **914** |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1591** | **56,10** | **58,80** | **257,40** | **1794,30** |

*День: пятница*
*Неделя: вторая*

## *10 день*

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 47 | Салат из зеленого горошка с яйцом | 100 | 2,5 | 7,3 | 2,8 | 87,8 |
| 406 | Паста сливочная с курицей | 250 | 18,9 | 22,2 | 34,1 | 412,1 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3 | 2,2 | 24 | 127,9 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 60,3 |
| | | | | | | |
| | ***Итого за завтрак:*** | **610** | **30,20** | **32,40** | **97,90** | **806,50** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| СРБ | Икра овощная (или овощи натуральные свежие) | 100 | 2 | 9 | 7,8 | 119 |
| 102 | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 250 | 5,8 | 5,4 | 19 | 147,3 |
| 495 | Говядина в кисло-сладком соусе | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,6 | 225 |
| 303 | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | 180 | 4,7 | 8,3 | 28,2 | 205,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 24,8 | 101,7 |
| СРБ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 |
| СРБ | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 11,8 | 60,9 |
| | | | | | | |
| | *Итого за обед:* | 905 | 35,20 | 40,90 | 124,30 | 1001,80 |
| | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | 1515 | 65,40 | 73,30 | 222,20 | 1808,30 |

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

| ЗАВТРАК | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|
| | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | |
| Нормативное значение | 18 | 18,4 | 76,6 | 544 |
| Фактическое содержание | 28,2 | 25,9 | 105,3 | 770,6 |
| **ОБЕД** | | | | |
| Нормативное значение | 27 | 27,6 | 108,4 | 816 |
| Фактическое содержание | 30,6 | 33,8 | 117,9 | 901,2 |

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

| | Возраст детей 12 и старше лет | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Завтрак | Обед | | |
| Нормативное значение | не менее 550 | не менее 800 | | |
| Фактическое содержание | 647 | 900 | | |