СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МБОУ "Курская сош"
Е.П. Шефраловская

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

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	**260**	7,4	12,1	39,4	296,9
15	Сыр (порциями)	**20**	4,7	5,9	0	72,8
767	Бразильский горячий шоколад	**200**	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,4	11,9	60,3
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:	**700**	**27,30**	**27,40**	**126,70**	**940,50**
	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
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	2,5	0,4	11,8	60,9
386	Кисломолочный напиток	**100**	2,9	2,5	4	50
	Итого за обед:	**1025**	**31,00**	**28,40**	**129,40**	**903,10**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1725**	**58,30**	**55,80**	**256,10**	**1843,60**

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	9,3	52,9
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**	**80,7**	**626,2**
	ОБЕД					
СРБ	Икра овощная	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
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
338	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	1135	34,50	30,90	125,80	940,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1780	61,80	56,70	206,50	1566,20

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	180	34,1	23,3	43,8	526,8
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100
СРБ	Кондитерские изделия	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:	600	47,70	31,50	115,60	**945,30**
	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
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	9,7	15,2	7,8	208
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	6,1	9,5	38,2	261,8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
386	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за обед:	1025	38,60	42,80	141,40	1104,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	86,30	74,30	257,00	2050,10

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	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 ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**621**	**18,80**	**33,60**	**81,70**	**710,90**
	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
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
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:	**935**	**33,50**	**43,40**	**142,40**	**1169,70**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1556**	**52,30**	**77,00**	**224,10**	**1880,60**

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					
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2,5	7,3	2,8	87,8
93	Щи По-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
262	Сердце в соусе	120	16	11,1	10,7	213,4
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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	22	14,2	26,8	321,9
	Итого за обед:	**1035**	**55,60**	**47,10**	**157,90**	**1291,90**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1686**	**86,00**	**69,40**	**258,10**	**2017,50**

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	100	2	9	7,8	119
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	29,70	34,10	102,90	837,70
	ОБЕД					
113	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5	1,8	56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
265	Плов из говядины	250	27,5	28,1	43,4	536,6
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
	Итого за обед:	915	39,90	41,10	135,30	1076,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	69,60	75,20	238,20	1914,50

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
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
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	**31,30**	**21,70**	**101,70**	**734,10**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) 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
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	105	15,9	21,4	16,5	320,6
143	Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	**1080**	**38,00**	**46,70**	**135,70**	**1195,30**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1720**	**69,30**	**68,40**	**237,40**	**1929,40**

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
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
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	**766**	**21,40**	**15,80**	**82,70**	**566,00**
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,4	7,2	131,9
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
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	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	**30,90**	**42,60**	**87,90**	**857,10**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1687**	**52,30**	**58,40**	**170,60**	**1423,10**

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	260	7,3	12,4	57,3	370,1
3	Бутерброды с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
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:	**690**	**24,00**	**30,20**	**121,80**	**858,60**
	ОБЕД					
157	Салат из овощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
108	Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3
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
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие	150	0,6	0,6	14,8	70,5
	Итого за обед:	**1075**	**39,8**	**53,1**	**136,4**	**1273,5**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	63,80	83,30	258,20	2132,10

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	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
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
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**	**27,40**	**27,90**	**118,00**	**845,50**
	ОБЕД					
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	150	12,3	13,1	24,5	233,4
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	22	14,2	26,8	321,9
	Итого за обед:	**1065**	**54,00**	**49,40**	**196,20**	**1412,30**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1745	**81,40**	**77,30**	**314,20**	**2257,80**

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	28,5	26,5	106	785
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	41,9	44,5	140	1157

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	654	1089		