СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

«Грушевская СОШ им. А.В. Удовенко» г. Судака

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Муниципальный округ Судак

(возрастная категория 12 лет и старше)

осенне-зимний период

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 02 июня 2026 г. № 18 пп. 8.2-7 и Приложения №4-13

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.)

2026-2027 гг

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: grushevskaya.obrsudak.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Кустова Наталья Васильевна
Действителен с 15.12.2025, 11:31
Действителен до 10.03.2027, 11:31
Ключ подписи: 1AC0258C2E09883E95F5384579DC839

День: понедельник
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	260	14,79	10,45	47,56	365,83
15	Сыр (порциями)	25	7,38	5,8	0	91
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**665**	**26,20**	**26,05**	**115,50**	**806,10**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	100	0,1	0,8	2,5	14
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,12	1,8	12,36	103,32
580	Гуляш из птицы	100	10,89	9,63	3,52	150,71
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	6,84	10,36	46,86	289,96
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	**916**	**23,88**	**29,66**	**121,18**	**816,74**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1581**	**50,08**	**55,71**	**236,68**	**1622,84**

День: вторник
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	**100**	5,57	10,23	4,68	110,59
312	Пюре картофельное	**180**	12,05	3,98	26,71	231,71
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за завтрак:	**551**	**18,47**	**20,52**	**82,41**	**577,55**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	**100**	5,07	1,55	9,39	90,54
280	Суп с лапшой	**250**	7,63	1,88	12,82	125,47
577	Вок курица с рисом ,овощами и кукурузой	**200**	30,74	15,1	36,42	484,7
345	Компот из свежих яблок	**180**	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0,36	2,04	13,92	64,5
	Итого за обед:	**820**	**44,42**	**25,27**	**118,57**	**975,00**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1371**	**62,89**	**45,79**	**200,98**	**1552,55**

День: среда
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	15,64	12,6	5,39	213,18
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	6,84	10,36	46,86	289,96
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
СРБ	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	665	**23,97**	**29,89**	**124,19**	**844,53**
	ОБЕД					
187	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	100	13,3	1,7	5,1	148
248	Суп "кубанский"	250	2,57	7,81	27,31	164,23
598	Рагу из мяса птицы	200	16,27	14,76	22,93	297,73
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	825	**33,18**	**31,35**	**117,60**	**895,00**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	**57,15**	**61,24**	**241,79**	**1739,53**

День: четверг
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса	260	11,93	7,53	54,27	355,38
15	Сыр (порциями)	25	7,38	5,8	0	91
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**671**	**20,58**	**19,78**	**114,73**	**727,28**
	ОБЕД					
187	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	8,9	1,9	7,7	119
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,98	2,42	16,62	103,19
600	Чахохбили из кур	100	19,77	18,64	4,87	271,95
309	Макаронные изделия отварные	180	5,67	6,69	47,99	260,56
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	**905**	**38,22**	**37,49**	**144,00**	**1055,55**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1576**	**58,80**	**57,27**	**258,73**	**1782,83**

День: пятница
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	100	0,1	0,8	2,5	14
580	Гуляш из птицы	100	10,89	9,63	3,52	150,71
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	185	4,67	4,98	30,87	185,45
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
	Итого за завтрак:	**651**	**16,45**	**21,38**	**85,59**	**574,66**
	ОБЕД					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,92	2,83	21,25	121,49
500	Говядина тушеная с капустой	200	17,4	17,91	12,24	278,79
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0,68	23,18	95,07
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	**845**	**21,70**	**28,84**	**114,19**	**768,00**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1496**	**38,15**	**50,22**	**199,78**	**1342,66**

День: понедельник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	260	11,77	7,7	41,1	302,1
3	Бутерброд с сыром	50	8,8	5,79	14,8	162,5
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	681	**21,74**	**18,76**	**108,84**	**709,25**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	100	0,1	0,8	2,5	14
83	Борщ с картофелем	250	5,22	2,04	15,31	116,83
291	Плов из птицы	200	23	12,83	2,74	269,9
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	16,5	68,79
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	825	**29,36**	**22,75**	**82,81**	**685,77**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1506	**51,10**	**41,51**	**191,65**	**1395,02**

День: вторник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	**100**	8,9	1,9	7,7	119
2	Бутерброд с джемом	**55**	4,37	2,39	27,8	157,9
210	Омлет натуральный	**116**	21,5	11,1	2,11	246,52
389	Сок фруктовый	**180**	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**601**	**35,61**	**18,81**	**84,35**	**728,92**
	ОБЕД					
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой(или салат из квашеной капусты)	**100**	10,08	1,79	6,91	126,68
101	Суп картофельный с рисовой крупой	**250**	2,86	2,14	17,46	104,44
495	Говядина в кисло-сладком соусе	**100**	14,47	12,92	9,08	218,34
171	Каша рассыпчатая гречневая	**185**	6,84	10,36	46,86	289,96
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0	0,68	23,18	95,07
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	**910**	**35,15**	**34,83**	**149,25**	**1050,74**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1511**	**70,76**	**53,64**	**233,60**	**1779,66**

День: среда
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена	260	13,46	10,93	55,47	387,69
3	Бутерброд с сыром	50	8,8	5,79	14,8	162,5
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	**640**	**25,89**	**22,72**	**113,61**	**781,96**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	100	0,1	0,8	2,5	14
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	250	5,5	5,9	19,33	150,78
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,57	10,23	4,68	110,59
309	Макаронные изделия отварные	180	5,67	6,69	47,99	260,56
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	**911**	**17,77**	**30,69**	**130,44**	**794,68**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1551**	**43,66**	**53,41**	**244,05**	**1576,64**

День: четверг
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	100	0,1	0,8	2,5	14
260	Гуляш из говядины	100	17,66	15,19	2,84	231,26
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	6,84	10,36	46,86	289,96
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
	Итого за завтрак:	651	**25,39**	**32,32**	**100,90**	**759,72**
	ОБЕД					
187-70	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	100	13,3	1,7	5,1	148
283	Суп-лапша домашняя	250	9,09	7,39	16,36	176,6
568	Курица запеченая	100	22,55	19,89	0,19	282,94
312	Пюре картофельное	180	12,05	3,98	26,71	231,71
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
	Итого за обед:	905	**58,14**	**40,51**	**115,78**	**1158,49**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1556	**83,53**	**72,83**	**216,68**	**1918,21**

День: пятница
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	8,9	1,9	7,7	119
204	Макароны отварные с сыром	250	20,84	16,61	52,51	456,3
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,61	17,79	102,47
СРБ	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,36	2,04	13,92	64,5
	Итого за завтрак:	610	**32,75**	**26,96**	**116,52**	**859,77**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	100	0,1	0,8	2,5	14
282	Суп томатный с рисом	250	6	8,76	65,07	352,46
508	Печень, тушеная в соусе (1)	100	8,11	13,11	6,37	120,53
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	185	4,67	4,98	30,87	185,45
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	0,48	4,56	29,52	141
СРБ	Хлеб ржаной	35	0,42	2,38	16,24	75,25
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	1030	**20,26**	**35,97**	**183,39**	**1029,69**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	**53,01**	**62,93**	**299,91**	**1889,46**

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Жиры (гр)	Белки (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18,4	18	76,6	544
Фактическое содержание	24,7	23,7	104,7	737
ОБЕД				
Нормативное значение	27,6	27	114,9	816
Фактическое содержание	33,3	33,4	127,2	937,6

Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 12 лет и старше			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800		
Фактическое содержание	638	890		