

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОРУ БОУ





**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Красногвардейского района

(возрастная категория 12 лет и старше)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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 рецептов:

Сборник рецептов 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

№ ре- цепт.	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	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	625	20,70	20,10	117,70	739,70
ОБЕД						
0/71	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	180	0,9	0,2	18,2	82,8
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	28,00	25,90	123,40	843,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	48,70	46,00	241,10	1583,60

день: вторник

неделя: первая

2 день

№ ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
160	Гуляш из говядины	100	14,3	15,3	2,5	165,7
103	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3	28,2	205,8
178	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4
	Итого за завтрак:	645	27,3	25,8	85,7	646,2
ОБЕД						
РБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7,8	119
183	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
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за обед:	1105	34,40	30,90	107,00	857,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1750	61,70	56,70	192,70	1503,80

ень: среда
едедя: 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	Фрукты 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 булгур 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	Фрукты 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
78-673	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
15-47	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						
0/71	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
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18	11,6	21,9	263,4
	Итого за обед:	995	47,20	35,40	150,10	1123,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1646	77,60	57,70	250,30	1848,60

день: понедельник

неделя: вторая

6 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшеничная 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	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	610	18,90	23,90	121,90	782,80
ОБЕД						
10/71	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
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
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:	825	33,60	26,40	116,70	845,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1435	52,50	50,30	238,60	1628,60

вторник
я: вторая

7 день

7 день						
4.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	640	28,00	20,80	98,90	699,30
ОБЕД						
	Салат из овощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
	Фрикадельки из кур в соусе	100	9,7	15,2	7,8	208
	Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за обед:	1025	24,10	51,60	108,50	1004,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1665	52,10	72,40	207,40	1704,00

день: среда

неделя: вторая

8 день

№ ре- цепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
0/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
229	Рыба ,тушеная 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	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	760	26,40	20,30	88,70	655,30
ОБЕД						
5-47	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

ень: четверг
еделя: 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
78-673	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
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за обед:	1031	25,9	30,5	148,4	970,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1711	56,60	59,30	269,20	1850,70

нь: пятница
деля: вторая

10 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2,5	7,3	2,8	87,8
16	Паста сливочная с журицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
19	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
16	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
16	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	610	30,20	32,40	97,90	806,50
ОБЕД						
16	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7,8	119
12	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
15	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
13	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3	28,2	205,8
19	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
16	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
16	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
13	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90	18	11,6	21,9	263,4
	Итого за обед:	995	53,20	52,50	146,20	1265,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1605	83,40	84,90	244,10	2071,70