



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

И.А. Собина



УТВЕРЖДАЮ

И.И. ШАКОВА Н.В.

## ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Городского округа Судак

( *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.)

2025 г

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>626</b>	<b>14,00</b>	<b>13,00</b>	<b>102,70</b>	<b>589,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
199	Пюре из бобовых	187	16,2	8,1	41,6	302,8
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>912</b>	<b>33,40</b>	<b>23,50</b>	<b>111,50</b>	<b>792,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1538</b>	<b>47,40</b>	<b>36,50</b>	<b>214,20</b>	<b>1382,00</b>

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4
	<i>Итого за завтрак:</i>	551	25,60	25,90	76,30	641,70
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,6	5,5	11,6	117
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
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
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<i>Итого за обед:</i>	1035	26,70	30,30	132,80	925,60
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1586	52,30	56,20	209,10	1567,30

День: среда

Неделя: первая

**3 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Вафли витаминизированные	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 (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>13,80</b>	<b>13,20</b>	<b>123,40</b>	<b>671,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевым)	250	5,8	5,4	19	147,3
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>30,10</b>	<b>31,80</b>	<b>122,80</b>	<b>908,60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>43,90</b>	<b>45,00</b>	<b>246,20</b>	<b>1580,50</b>

День: четверг  
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
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
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>606</b>	<b>22,20</b>	<b>32,00</b>	<b>83,70</b>	<b>713,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>921</b>	<b>26,30</b>	<b>37,20</b>	<b>125,10</b>	<b>943,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1527</b>	<b>48,50</b>	<b>69,20</b>	<b>208,80</b>	<b>1657,40</b>

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>22,30</b>	<b>21,80</b>	<b>117,70</b>	<b>766,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
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 гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>34,30</b>	<b>34,40</b>	<b>123,80</b>	<b>956,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>56,60</b>	<b>56,20</b>	<b>241,50</b>	<b>1722,20</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
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 (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>18,70</b>	<b>17,80</b>	<b>120,00</b>	<b>721,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>28,00</b>	<b>25,60</b>	<b>131,70</b>	<b>876,10</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>46,70</b>	<b>43,40</b>	<b>251,70</b>	<b>1597,30</b>

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
204	Макароны отварные с сыром	200	10,7	10	42,4	300,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>695</b>	<b>18,50</b>	<b>24,00</b>	<b>120,80</b>	<b>779,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из вощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
261	Печень, тушеная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
302	Каша рассыпчатая ячневая с м /сл	180	5,8	8,8	37	248,3
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>29,70</b>	<b>39,00</b>	<b>112,10</b>	<b>936,40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1600</b>	<b>48,20</b>	<b>63,00</b>	<b>232,90</b>	<b>1715,80</b>

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5
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
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>36,60</b>	<b>28,40</b>	<b>100,50</b>	<b>808,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	1,7	5	8,5	85,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>33,40</b>	<b>38,00</b>	<b>139,20</b>	<b>1026,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1475</b>	<b>70,00</b>	<b>66,40</b>	<b>239,70</b>	<b>1834,80</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>25,40</b>	<b>22,80</b>	<b>113,60</b>	<b>776,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
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
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>34,3</b>	<b>32,8</b>	<b>118,8</b>	<b>951</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1555</b>	<b>59,70</b>	<b>55,60</b>	<b>232,40</b>	<b>1727,00</b>

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134
406	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>27,50</b>	<b>29,10</b>	<b>107,40</b>	<b>807,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
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	6,2	26,1
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	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1041</b>	<b>30,50</b>	<b>31,70</b>	<b>140,30</b>	<b>971,40</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1651</b>	<b>58,00</b>	<b>60,80</b>	<b>247,70</b>	<b>1779,00</b>

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Нормативное значение	18	18,4	76,6	544
Фактическое содержание	22,5	22,8	106,6	727,5
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	34,6	33,7	122,9	937,8

## 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	618	951		