

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
ИПШМАКОВА Н.В.



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

**Муниципальный округ Судак
(возрастная категория 7-11 лет)
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

День: понедельник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: первая

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"	210	13,48	8,36	38,06	307,62
15	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8
382	Какао с молоком	180	2,79	3,48	17,66	110,87
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	580	23,13	20,60	91,52	661,19
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,1	1,44	9,89	82,65
580	Гуляш из птицы	100	10,07	9,63	3,51	143,23
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	771	21,39	25,78	99,40	692,36
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1351	44,52	46,38	190,92	1353,55

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
		100	5,57	10,23	4,68	110,59
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	10,18	3,31	22,22	194,03
312	Пюре картофельное	186	0,03	0,13	10,18	42,5
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,36	9,28	43
СРБ	Хлеб ржаной					
		501	16,38	18,45	68,5	495,87
	Итого за завтрак:					
ОБЕД						
		60	3,05	0,93	5,61	54,23
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	200	5,95	1,5	10,26	98,88
280	Суп с лапшой	200	30,74	15,1	36,42	484,7
577	Вок курица с рисом ,овощами и кукурузой	180	0,14	0,14	16,5	68,79
345	Компот из свежих яблок	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб пшеничный	25	0,3	1,7	11,6	53,75
СРБ	Хлеб ржаной					
		710	40,54	22,79	102,53	866,10
	Итого за обед:	1211	56,92	41,24	171,03	1361,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

День: среда
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

3 день

3 день						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
ЗАВТРАК						
		100	15,64	12,6	5,39	213,18
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	155	6,47	8,98	40,58	256,08
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	0,25	0,61	21,66	102,99
388	Напиток из плодов шиповника	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,36	9,28	43
СРБ	Хлеб ржаной	120	0,48	0,48	11,76	56,4
338	Плоды свежие (яблоки)	605	23,32	26,31	103,43	742,15
	Итого за завтрак:					
ОБЕД						
		60	7,98	1,02	3,06	88,8
187	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	200	2,06	6,25	21,84	131,38
248	Суп "кубанский"	200	16,27	14,76	22,93	297,73
598	Рагу из мяса птицы	180	0,14	0,14	16,5	68,79
342	Компот из свежих яблок	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб пшеничный	25	0,3	1,7	11,6	53,75
СРБ	Хлеб ржаной					
	Итого за обед:	710	27,11	27,29	98,07	746,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	50,43	53,60	201,50	1488,35

День: четверг
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

4 день

4 день						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
ЗАВТРАК						
		210	11,19	6,03	43,43	299,26
174	Каша вязкая молочная из риса		5,9	4,64	0	72,8
15	Сыр (порциями)	20	0,03	0,13	10,18	42,5
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,04	13,92	64,5
СРБ	Хлеб ржаной	30	0,48	0,48	11,76	56,4
338	Плоды свежие (яблоки)	120				
	Итого за завтрак:	596	18,20	15,60	94,05	605,96
ОБЕД						
		60	5,34	1,14	4,62	71,4
187	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)		2,38	1,92	13,29	82,55
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	19,77	18,64	4,87	271,95
600	Чахохбили из кур	100	4,73	5,54	39,74	216,01
309	Макаронные изделия отварные	150	0	0,9	21,06	84,6
389	Сок фруктовый	180	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,3	1,7	11,6	53,75
СРБ	Хлеб ржаной	25				
	Итого за обед:	760	32,88	33,26	117,32	886,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	51,08	48,86	211,37	1491,97

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

День: пятница

Неделя: первая

5 день

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	60	0,06	0,48	1,5	8,4
580	Гуляш из птицы	100	10,89	9,63	3,52	150,71
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	155	4,58	4,16	25,73	160,78
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	25	0,3	1,7	11,6	53,75
		556	16,10	18,38	67,29	486,64
	Итого за завтрак:					
ОБЕД						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	2,25	17	97,19
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	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
		770	20,88	26,44	97,92	686,95
	Итого за обед:					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1326	36,98	44,82	165,21	1173,59

День: понедельник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

Неделя: вторая

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	210	11,06	6,14	32,76	255,97
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	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:	626	20,97	16,86	98,18	652,37
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
83	Борщ с картофелем	200	4,18	1,63	12,25	93,46
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	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	710	28,04	20,20	66,73	600,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1336	49,01	37,06	164,91	1252,42

День: вторник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

7 день

7 день						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
ЗАВТРАК						
			5,34	1,14	4,62	71,4
187-70	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	4,37	2,39	27,8	157,9
2	Бутерброд с джемом	55	21,5	11,1	2,11	246,52
210	Омлет натуральный	116	0	0,9	21,06	84,6
389	Сок фруктовый	180	0,24	1,36	9,28	43
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,48	0,48	11,76	56,4
338	Плоды свежие (яблоки)	120				
	Итого за завтрак:	551	31,93	17,37	76,63	659,82
ОБЕД						
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой(или салат из квашеной капусты)	60	6,04	1,08	4,14	76,01
		200	2,29	1,7	13,97	83,55
101	Суп картофельный с рисовой крупой		14,47	12,92	9,08	218,34
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	6,47	8,98	40,58	256,08
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	0	0,68	23,18	95,07
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,3	1,7	11,6	53,75
СРБ	Хлеб ржаной	25				
	Итого за обед:	765	29,93	30,48	124,69	888,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1316	61,86	47,85	201,32	1548,37

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

День: среда

Неделя: вторая

8 день

Неделя: вторая		8 день				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
ЗАВТРАК						
		210	12,4	8,7	44,12	323,74
173	Каша вязкая молочная из пшена	50	8,8	5,79	14,8	162,5
3	Бутерброд с сыром	180	2,79	3,48	17,66	110,87
382	Какао с молоком	20	0,24	1,36	9,28	43
СРБ	Хлеб ржаной	120	0,48	0,48	11,76	56,4
338	Плоды свежие (яблоки)					
		580	24,71	19,81	97,62	696,51
	Итого за завтрак:					
ОБЕД						
70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	200	4,41	4,71	15,47	120,62
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,57	10,23	4,68	110,59
309	Макаронные изделия отварные	150	4,73	5,54	39,74	216,01
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,03	0,13	10,18	42,5
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
		766	15,46	26,21	105,31	657,62
	Итого за обед:	1346	40,17	46,02	202,93	1354,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

День: четверг
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

9 день

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	60	0,06	0,48	1,5	8,4
260	Гуляш из говядины	100	17,66	15,19	2,84	231,26
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	6,47	8,98	40,58	256,08
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	20	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	551	24,70	28,42	79,14	651,74
ОБЕД						
187-70	Лечо овощное (или овощи натуральные свежие)	60	7,98	1,02	3,06	88,8
283	Суп-лапша домашняя	200	7,28	5,91	13,08	141,28
568	Курица запеченая	90	20,32	17,88	0,17	254,86
312	Пюре картофельное	150	10,18	3,31	22,22	194,03
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,25	0,61	21,66	102,99
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
	Итого за обед:	750	46,67	33,85	93,93	941,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1301	71,37	62,27	173,07	1593,20

День: пятница
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

10 день

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)	60	5,34	1,14	4,62	71,4
204	Макароны отварные с сыром	220	17,81	13,56	47,27	396,31
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,61	17,79	102,47
СРБ	Хлеб пшеничный	30	0,24	2,28	14,76	70,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	0,24	1,36	9,28	43
	Итого за завтрак:	510	25,88	20,95	93,72	683,68

ОБЕД

70-71	Овощи натуральные свежие(соленые или квашеные) по сезону	60	0,06	0,48	1,5	8,4
282	Суп томатный с рисом	200	4,8	6,96	51,65	280,08
508	Печень, тушенная в соусе (1)	100	8,11	13,11	6,37	120,53
131	Каша вязкая пшеничная "Артек"	155	4,58	4,16	25,73	160,78
389	Сок фруктовый	180	0	0,9	21,06	84,6
СРБ	Хлеб пшеничный	45	0,36	3,42	22,14	105,75
СРБ	Хлеб ржаной	25	0,3	1,7	11,6	53,75
338	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за обед:	885	18,69	31,21	151,81	870,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1395	44,57	52,16	245,53	1553,97

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Жиры (гр)	Белки (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	15,8	15,4	67	470
Фактическое содержание	22,5	20,3	87	633,6
ОБЕД				
Нормативное значение	23,7	23,1	100,5	705
Фактическое содержание	28,2	27,8	105,8	783,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	566	760		