СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА 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
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)		
			Ж	Б	У
	ЗАВТРАК				
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	**210**	12.48	8.39	38.11
15	Сыр (порциями)	**20**	5.9	4.64	0
382	Какао с молоком	**180**	2.79	3.48	17.66
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28	14.76
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	0.24	1.36	9.28
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48	11.76
	Итого за завтрак:	**580**	**22.13**	**20.63**	**91.57**
	ОБЕД				
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	**60**	7.79	2.97	2.8
280	Суп с лапшой	**200**	5.25	1.52	10.29
500	Говядина тушеная с капустой	**250**	24.06	25.99	14.27
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42	22.14
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7	11.6
	Итого за обед:	**766**	**37.79**	**35.73**	**71.28**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1346**	**59.92**	**56.36**	**162.85**

Энергетическая ценность (ккал)
298.92
72.8
110.87
70.5
43
56.4
652.49
93.24
92.79
379.16
42.5
105.75
53.75
767.19
1419.68

День: вторник
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)		
			Ж	Б	У
443	Рыба в соусе запеченная	**100**	8.63	19.3	4.09
312	Пюре картофельное	**150**	9.08	3.34	22.27
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42	22.14
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7	11.6
	Итого за завтрак:	**506**	**18.4**	**27.89**	**70.28**
	ОБЕД				
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**60**	0.06	0.48	1.02
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	3.62	1.46	9.91
568	Курица запеченная	**90**	20.55	17.89	0.05
304	Рис отварной	**150**	4.17	3.82	40.03
345	Компот из свежих яблок	**180**	0.14	0.14	16.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42	22.14
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7	11.6
	Итого за обед:	**750**	**29.20**	**28.91**	**101.25**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1256**	**47.60**	**56.80**	**171.53**

Энергетическая ценность (ккал)
172.13
184.46
42.5
105.75
53.75
558.59
7.8
78.48
256.45
212.87
68.79
105.75
53.75
783.89
1342.48

День: среда
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые веществ	
			Ж	Б
	ЗАВТРАК			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150**	17.78	23.89
386	Кисломолочный напиток	**180**	4.5	5.22
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	0.24	1.36
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48
	Итого за завтрак:	**500**	**23.24**	**33.23**
	ОБЕД			
52-187	Салат из свеклы отварной (или лечо овощное)	**60**	3.65	0.86
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	**200**	3.93	4.73
580	Гуляш из птицы	**100**	9.97	9.63
641	Картофель отварной,запеченный с маслом	**150**	6.07	3.22
342	Компот из свежих яблок	**180**	0.14	0.14
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
	Итого за обед:	**760**	**24.42**	**23.70**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1260**	**47.66**	**56.93**

ва (г)	Энергетическая ценность (ккал)
у	
38.07	412.78
7.2	95.4
14.76	70.5
9.28	43
11.76	56.4
81.07	**678.08**
5.02	56.34
15.49	116.45
3.16	140.86
25.85	171.24
16.5	68.79
22.14	105.75
11.6	53.75
99.76	**713.18**
180.83	**1391.26**

День: четверг
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДА

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещест	
			Ж	Б
	ЗАВТРАК			
174	Каша вязкая молочная из риса	**210**	10.19	6.06
15	Сыр (порциями)	**20**	5.9	4.64
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48
	Итого за завтрак:	**601**	**17.26**	**15.97**
	ОБЕД			
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	**60**	3.05	0.93
96	Рассольник ленинградский	**200**	3.79	1.87
294	Котлета рубленая из птицы	**95**	22.35	14.17
309	Макаронные изделия отварные	**150**	4.23	5.55
389	Сок фруктовый	**180**	0	0.9
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
	Итого за обед:	**755**	**34.08**	**28.54**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1356**	**51.34**	**44.51**

ıK

тва (г)	Энергетическая ценность (ккал)
у	
43.48	290.56
0	72.8
10.18	42.5
14.76	70.5
16.24	75.25
11.76	56.4
96.42	**608.01**
5.61	54.23
13.6	96.53
14.04	314.14
39.77	211.66
21.06	84.6
22.14	105.75
11.6	53.75
127.82	**920.66**
224.24	**1528.67**

День: пятница
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые веществ	
			Ж	Б
	ЗАВТРАК			
52-71	Салат из свеклы отварной (или овощи натуральные (соленые или квашеные))	**60**	3.65	0.86
600	Чахохбили из кур	**100**	19.77	18.64
303	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**155**	4.08	4.17
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
	Итого за завтрак:	**556**	**28.07**	**27.78**
	ОБЕД			
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные(соленые или квашеные))	**60**	5.34	1.14
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2.1	2.26
605	"Ежики" куриные	**100**	17.29	13.17
331	Соус сметанный с томатом	**30**	1.15	0.49
171	Каша рассыпчатая гречневая	**155**	5.97	8.99
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0	0.68
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48
	Итого за обед:	**915**	**32.99**	**32.33**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1471**	**61.06**	**60.11**

ва (г)	Энергетическая ценность (ккал)
у	
5.02	56.34
4.18	269
25.76	156.43
10.18	42.5
14.76	70.5
11.6	53.75
71.50	**648.52**
4.62	71.4
17.01	95.1
11.76	255.31
2.09	20.89
40.61	251.73
23.18	95.07
22.14	105.75
11.6	53.75
11.76	56.4
144.77	**1005.40**
216.27	**1653.92**

День: понедельник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещест	
			Ж	Б
	ЗАВТРАК			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	**210**	10.06	6.17
3	Бутерброд с сыром	**50**	8.3	5.8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0.36	2.04
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48
	Итого за завтрак:	**626**	**19.47**	**16.90**
	ОБЕД			
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой (или салат из квашеной капусты)	**60**	6.04	1.08
283	Суп-лапша домашняя	**200**	6.88	5.92
279	Тефтели мясные (говядина) 2-в в см-томатном соусе	**140**	20.22	13.13
171	Каша рассыпчатая перловая	**155**	4.18	4.69
342	Компот из свежих яблок	**180**	0.14	0.14
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
	Итого за обед:	**805**	**38.12**	**30.08**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1431**	**57.59**	**46.98**

‹

ва (г)	Энергетическая ценность (ккал)
у	
32.81	247.27
14.83	158.15
10.18	42.5
14.76	70.5
13.92	64.5
11.76	56.4
98.26	**639.32**
4.14	76.01
12.96	137.2
16.56	301.51
33.52	190.55
16.5	68.79
22.14	105.75
11.6	53.75
117.42	**933.56**
215.68	**1572.88**

День: вторник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)		
			Ж	Б	У
	ЗАВТРАК				
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные(соленые или квашеные))	**60**	5.34	1.14	4.62
2	Бутерброд с джемом	**55**	3.87	2.4	27.83
417	Омлет с помидором	**150**	15.46	13.76	3.4
389	Сок фруктовый	**180**	0	0.9	21.06
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	0.24	1.36	9.28
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48	11.76
	Итого за завтрак:	**585**	**25.39**	**20.04**	**77.95**
	ОБЕД				
67-187	Винегрет овощной (или лечо овощное)	**60**	6.08	0.78	4.67
101	Суп картофельный с рисовой крупой	**200**	2.05	1.71	13.98
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100**	5.57	10.23	4.68
312	Пюре картофельное	**150**	9.08	3.34	22.27
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0	0.68	23.18
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42	22.14
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7	11.6
	Итого за обед:	**760**	**23.44**	**21.86**	**102.52**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1345**	**48.83**	**41.90**	**180.47**

Энергетическая ценность (ккал)
71.4
153.55
208.48
84.6
43
56.4
617.43
77.14
81.46
110.59
184.46
95.07
105.75
53.75
708.22
1325.65

День: среда
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещест	
			Ж	Б
	ЗАВТРАК			
173	Каша вязкая молочная из пшена	**210**	11.4	8.73
3	Бутерброд с сыром	**50**	8.3	5.8
382	Какао с молоком	**180**	2.79	3.48
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	0.24	1.36
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48
	Итого за завтрак:	**580**	**23.21**	**19.85**
	ОБЕД			
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	**60**	3.05	0.93
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	**200**	3.93	4.73
291	Плов из птицы	**250**	31.67	23.37
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
	Итого за обед:	**766**	**39.34**	**34.28**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1346**	**62.55**	**54.13**

ва (г)	Энергетическая ценность (ккал)
у	
44.17	315.04
14.83	158.15
17.66	110.87
9.28	43
11.76	56.4
97.70	**683.46**
5.61	54.23
15.49	116.45
48.01	571.1
10.18	42.5
22.14	105.75
11.6	53.75
113.03	**943.78**
210.73	**1627.24**

День: четверг
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДА

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещес	
			Ж	Б
	ЗАВТРАК			
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные (соленые или квашеные))	**60**	5.34	1.14
204	Макароны отварные с сыром	**220**	16.81	13.59
379	Кофейный напиток с молоком	**180**	2.25	2.61
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	0.24	1.36
	Итого за завтрак:	**510**	**24.88**	**20.98**
	ОБЕД			
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**60**	0.06	0.48
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	3.62	1.46
568	Курица запеченая	**90**	20.55	17.89
171	Каша рассыпчатая гречневая	**155**	5.97	8.99
388	Напиток из плодов шиповника	**180**	0.25	0.61
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7
	Итого за обед:	**755**	**31.11**	**34.55**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1265**	**55.99**	**55.53**

K

тва (г) у	Энергетическая ценность (ккал)
4.62	71.4
47.32	387.61
17.79	102.47
14.76	70.5
9.28	43
93.77	**674.98**
1.02	7.8
9.91	78.48
0.05	256.45
40.61	251.73
21.66	102.99
22.14	105.75
11.6	53.75
106.99	**856.95**
200.76	**1531.93**

День: пятница
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)		
			Ж	Б	У
	ЗАВТРАК				
70-71	Овощи натуральные(соленые или квашеные) по сезону	**60**	0.06	0.48	1.02
543	Митболы из говядины с томатным соусом	**100**	11.92	10.99	11.51
304	Рис отварной	**150**	4.17	3.82	40.03
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	0.24	2.28	14.76
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7	11.6
	Итого за завтрак:	**551**	**16.72**	**19.40**	**89.10**
	ОБЕД				
45-47	(или салат из квашеной капусты с луком)	**60**	3.05	0.93	5.61
96	Рассольник ленинградский	**200**	3.79	1.87	13.6
580	Гуляш из птицы	**100**	9.97	9.63	3.16
303	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**155**	4.08	4.17	25.76
389	Сок фруктовый	**180**	0	0.9	21.06
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	0.36	3.42	22.14
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	0.3	1.7	11.6
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48	11.76
	Итого за обед:	**885**	**22.03**	**23.10**	**114.69**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1436**	**38.75**	**42.50**	**203.79**

Энергетическая ценность (ккал)
7.8
197.81
212.87
42.5
70.5
53.75
585.23
54.23
96.53
140.86
156.43
84.6
105.75
53.75
56.4
748.55
1333.78

Распределение пищевых веществ и калорийнос

ЗАВТРАК	Пищевые вещества		
	Жиры (гр)	Белки (гр)	Углеводы (гр)
Нормативное значение	15.8	15.4	67
Фактическое содержание	21.9	22.3	86.8
ОБЕД			
Нормативное значение	23.7	23.1	100.5
Фактическое содержание	31.3	29.3	110

Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в гр

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700	
Фактическое содержание	560	792	

Энергетическая ценность (ккал)
470
634.6
705
838.1
