

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ

Ю.И. ШМАКОВА Н.В.



**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Город Белогорск**

**( *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 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. Опищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

**Осенне-зимний период**

**2025-2026 гг**

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
15	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	109,2
СРБ	Вафли витаминизированные	40	3	4	30	166,8
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 (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>27,60</b>	<b>28,40</b>	<b>120,70</b>	<b>860,40</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
143	Рагу из овощей	200	3,4	14,8	17,1	218,2
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>925</b>	<b>20,60</b>	<b>30,20</b>	<b>87,00</b>	<b>708,30</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1615</b>	<b>48,20</b>	<b>58,60</b>	<b>207,70</b>	<b>1568,70</b>





День: среда

Неделя: первая

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Залеканка 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	Вафли витаминизированные	40	3	4	30	166,8
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>	610	39,60	32,40	130,50	974,90
<b>ОБЕД</b>						
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
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
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>	905	30,40	31,80	138,20	972,50
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1515	70,00	64,20	268,70	1947,40

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	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	606	22,20	32,00	83,70	713,90
<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	Тефтели мясные (говядина) в смет-том соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	18,1	12,4	21,8	269,5
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
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:	935	38,80	42,20	119,40	1022,30
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1541	61,00	74,20	203,10	1736,20

День: пятница  
Неделя: первая

5 день

№ реп.	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, тушеная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	690	35,40	26,80	106,20	814,90
<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
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
	<b>Итого за обед:</b>	905	34,30	34,30	133,00	998,00
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1595	69,70	61,10	239,20	1812,90



День: понедельник  
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшеничная 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)	30	7	8,8	0	109,2
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>630</b>	<b>22,20</b>	<b>22,20</b>	<b>120,00</b>	<b>775,80</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
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
389	Соли фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
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>925</b>	<b>31,00</b>	<b>31,30</b>	<b>133,70</b>	<b>946,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1555</b>	<b>53,20</b>	<b>53,50</b>	<b>253,70</b>	<b>1722,60</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	230	14,2	14,4	42,4	354,8
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	725	22,50	29,50	116,90	824,10
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из вошей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
261	Печень, тушенная 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
352	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,6	107,3
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>	905	29,70	39,00	125,20	1003,00
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1630	52,20	68,50	242,10	1827,10



День: среда  
Неделя: вторая

8 день

№ реп.	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	Фрукты 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	17	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	18,1	12,4	21,8	269,5
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<i>Итого за обед:</i>	<b>925</b>	<b>60,70</b>	<b>41,10</b>	<b>111,40</b>	<b>997,60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1495</b>	<b>97,30</b>	<b>69,50</b>	<b>211,90</b>	<b>1805,70</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	Тефтели мясные (говядина) в смет-том соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	650	30,80	29,20	102,60	809,00
<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
294	Котлета куриная с м-сл	105	15,9	21,4	16,5	320,6
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3	28,2	205,8
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>	910	33,3	40,4	144,8	1092,3
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1560	64,10	69,60	247,40	1901,30

День: пятница  
Неделя: вторая

10 день

№ реп.	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
209	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,1	4,6	0,3	63
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	670	32,70	33,70	109,70	879,80
<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
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	13,8	11,7	9,1	196,6
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
352	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,6	107,3
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>	910	33,50	37,60	147,20	1073,30
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1580	66,20	71,30	256,90	1953,10



### 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	30,1	29,3	107,7	821,2
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	34,4	34	125,1	952,1

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

	Возраст детей 14 лет и старше	
	Завтрак	Обед
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800
Фактическое содержание	641	923