СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Красногвардейский район

(возрастная категория 12 лет и старше)

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

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

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"	**260**	13.79	10.48	47.61	357.13
15	Сыр (порциями)	**25**	7.38	5.8	0	91
382	Какао с молоком	**180**	2.79	3.48	17.66	110.87
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
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:	**665**	**25.20**	**26.08**	**115.55**	**797.40**
	ОБЕД					
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	**100**	12.98	4.94	4.66	155.4
280	Суп с лапшой	**250**	6.73	1.9	12.87	117.64
500	Говядина тушеная с капустой	**250**	24.06	25.99	14.27	379.16
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18	42.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**881**	**44.70**	**39.90**	**87.74**	**910.95**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1546**	**69.90**	**65.98**	**203.29**	**1708.35**

День: вторник
Неделя: первая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
443	Рыба в соусе запеченная	**100**	8.63	19.3	4.09	172.13
312	Пюре картофельное	**180**	10.75	4.01	26.78	220.4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18	42.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за завтрак:	**551**	**20.23**	**29.62**	**81.89**	**627.78**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**100**	0.1	0.8	1.7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	**250**	4.52	1.82	12.39	98.1
568	Курица запеченная	**100**	22.78	19.88	0.05	284.35
304	Рис отварной	**180**	5	4.6	48.18	256.11
345	Компот из свежих яблок	**180**	0.14	0.14	16.5	68.79
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0.36	2.04	13.92	64.5
	Итого за обед:	**900**	**33.38**	**33.84**	**122.26**	**925.85**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1451**	**53.61**	**63.46**	**204.15**	**1553.63**

День: среда
Неделя: первая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**180**	21.64	29.42	43.46	492.21
386	Кисломолочный напиток	**180**	4.5	5.22	7.2	95.4
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
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:	**560**	**27.38**	**40.96**	**100.94**	**826.01**
	ОБЕД					
52-187	Салат из свеклы отварной (или лечо овощное)	**100**	6.08	1.43	8.36	93.9
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	**250**	4.9	5.92	19.36	145.56
580	Гуляш из птицы	**100**	9.97	9.63	3.16	140.86
641	Картофель отварной,запеченный с маслом	**180**	7.29	3.85	30.93	205.02
342	Компот из свежих яблок	**180**	0.14	0.14	16.5	68.79
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**905**	**29.28**	**27.91**	**124.07**	**870.38**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1465**	**56.66**	**68.87**	**225.01**	**1696.39**

День: четверг
Неделя: первая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса	**260**	10.93	7.56	54.32	346.68
15	Сыр (порциями)	**25**	7.38	5.8	0	91
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18	42.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
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:	**671**	**19.58**	**19.81**	**114.78**	**718.58**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	**100**	5.07	1.55	9.39	90.54
96	Рассольник ленинградский	**250**	4.75	2.34	17.02	120.66
294	Котлета рубленая из птицы	**105**	24.44	15.75	15.6	345.37
309	Макаронные изделия отварные	**180**	5.07	6.71	48.02	255.34
389	Сок фруктовый	**180**	0	0.9	21.06	84.6
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**910**	**40.23**	**34.19**	**156.85**	**1112.76**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1581**	**59.81**	**54.00**	**271.63**	**1831.34**

День: пятница
Неделя: первая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
52-71	Салат из свеклы отварной (или овощи натуральные (соленые или квашеные))	**100**	6.08	1.43	8.36	93.9
600	Чахохбили из кур	**100**	19.77	18.64	4.18	269
303	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**185**	4.17	4.99	30.9	181.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18	42.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0.36	2.04	13.92	64.5
	Итого за завтрак:	**651**	**30.81**	**31.03**	**92.14**	**768.50**
	ОБЕД					
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные(соленые или квашеные))	**100**	8.9	1.9	7.7	119
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	2.62	2.83	21.27	118.88
605	"Ежики" куриные	**100**	17.29	13.17	11.76	255.31
331	Соус сметанный с томатом	**30**	1.15	0.49	2.09	20.89
171	Каша рассыпчатая гречневая	**185**	6.34	10.37	46.89	285.61
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0	0.68	23.18	95.07
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за обед:	**1060**	**37.68**	**36.86**	**170.41**	**1167.41**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1711**	**68.49**	**67.89**	**262.55**	**1935.91**

День: понедельник
Неделя: вторая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

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	**260**	10.77	7.73	41.15	293.4
3	Бутерброд с сыром	**50**	8.3	5.8	14.83	158.15
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	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за завтрак:	**681**	**20.24**	**18.80**	**108.92**	**696.20**
	ОБЕД					
147-45	Салат "Розовый" из капусты со свеклой (или салат из квашеной капусты)	**100**	10.08	1.79	6.91	126.68
283	Суп-лапша домашняя	**250**	8.59	7.4	16.21	171.5
279	Тефтели мясные (говядина) 2-в в см-томатном соусе	**140**	20.22	13.13	16.56	301.51
171	Каша рассыпчатая перловая	**185**	4.29	5.62	40.21	222.05
342	Компот из свежих яблок	**180**	0.14	0.14	16.5	68.79
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**950**	**44.22**	**35.02**	**142.15**	**1106.78**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1631**	**64.46**	**53.82**	**251.07**	**1802.98**

День: вторник
Неделя: вторая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные(соленые или квашеные))	**100**	8.9	1.9	7.7	119
2	Бутерброд с джемом	**55**	3.87	2.4	27.83	153.55
417	Омлет с помидором	**150**	15.46	13.76	3.4	208.48
389	Сок фруктовый	**180**	0	0.9	21.06	84.6
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:	**635**	**29.07**	**21.48**	**85.67**	**686.53**
	ОБЕД					
67-187	Винегрет овощной (или лечо овощное)	**100**	10.14	1.29	7.79	128.57
101	Суп картофельный с рисовой крупой	**250**	2.56	2.14	17.48	101.83
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100**	5.57	10.23	4.68	110.59
312	Пюре картофельное	**180**	10.75	4.01	26.78	220.4
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0	0.68	23.18	95.07
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**905**	**29.92**	**25.29**	**125.67**	**872.71**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1540**	**58.99**	**46.77**	**211.34**	**1559.24**

День: среда
Неделя: вторая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша вязкая молочная из пшена	**260**	12.46	10.96	55.52	378.99
3	Бутерброд с сыром	**50**	8.3	5.8	14.83	158.15
382	Какао с молоком	**180**	2.79	3.48	17.66	110.87
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:	**640**	**24.39**	**22.76**	**113.69**	**768.91**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	**100**	5.07	1.55	9.39	90.54
102	Суп картофельный с горохом (или фасолевый)	**250**	4.9	5.92	19.36	145.56
291	Плов из птицы	**250**	31.67	23.37	48.01	571.1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18	42.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**881**	**42.57**	**37.91**	**132.70**	**1065.95**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1521**	**66.96**	**60.67**	**246.39**	**1834.86**

День: четверг
Неделя: вторая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
187-71	Икра овощная (или овощи натуральные (соленые или квашеные))	**100**	8.9	1.9	7.7	119
204	Макароны отварные с сыром	**250**	19.84	16.64	52.56	447.6
379	Кофейный напиток с молоком	**180**	2.25	2.61	17.79	102.47
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0.36	2.04	13.92	64.5
	Итого за завтрак:	**610**	**31.75**	**26.99**	**116.57**	**851.07**
	ОБЕД					
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**100**	0.1	0.8	1.7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	**250**	4.52	1.82	12.39	98.1
568	Курица запеченая	**100**	22.78	19.88	0.05	284.35
171	Каша рассыпчатая гречневая	**185**	6.34	10.37	46.89	285.61
388	Напиток из плодов шиповника	**180**	0.25	0.61	21.66	102.99
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
	Итого за обед:	**910**	**34.89**	**40.42**	**128.45**	**1000.3**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1520**	**66.64**	**67.41**	**245.02**	**1851.37**

День: пятница
Неделя: вторая

КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Ж	Б	У	
	ЗАВТРАК					
70-71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**100**	0.1	0.8	1.7	13
543	Митболы из говядины с томатным соусом	**100**	11.92	10.99	11.51	197.81
304	Рис отварной	**180**	5	4.6	48.18	256.11
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0.03	0.13	10.18	42.5
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	0.4	3.8	24.6	117.5
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	0.36	2.04	13.92	64.5
	Итого за завтрак:	**646**	**17.81**	**22.36**	**110.09**	**691.42**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или салат из квашеной капусты с луком)	**100**	5.07	1.55	9.39	90.54
96	Рассольник ленинградский	**250**	4.75	2.34	17.02	120.66
580	Гуляш из птицы	**100**	9.97	9.63	3.16	140.86
303	Каша вязкая пшеничная "Артек"	**185**	4.17	4.99	30.9	181.1
389	Сок фруктовый	**180**	0	0.9	21.06	84.6
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	0.48	4.56	29.52	141
СРБ	Хлеб ржаной	**35**	0.42	2.38	16.24	75.25
338	Плоды свежие (яблоки)	**120**	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за обед:	**1030**	**25.34**	**26.83**	**139.05**	**890.41**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1676**	**43.15**	**49.19**	**249.14**	**1581.83**

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Жиры (гр)	Белки (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18.4	18	76.6	544
Фактическое содержание	24.6	26	104	743.2
ОБЕД				
Нормативное значение	27.6	27	114.9	816
Фактическое содержание	36.2	33.8	132.9	992.4

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 12 лет и старше			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800		
Фактическое содержание	631	933		