



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)
«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	4,16	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,98	23,89	75,62	605,2	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Кнели рыбные припущеные	100	13,37	10,13	15,28	164,6	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	3,13	8,67	149,67	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,89	17,88	72,11	571,13	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущеные из куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Плоды свежие (мандин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,5	18,99	75,3	595,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,68	18,15	86,68	590	

День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,87	21,39	64,28	578,4	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,76	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	20,02	18,72	93,86	609,61	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,21	18,11	72,66	562	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,71	19,22	94,83	536,42	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481

	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	29,68	21,99	100,88	724,9	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	4,67	31,42	210,54	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,25	18,24	86,49	681,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5485	206,79	196,58	822,71	6055,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		548,5	20,679	19,658	82,271	605,511	



Согласовано
Директором

МБОУ
СОШ № 1



Утверждаю:

Директор
Фомин М.Л.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

(завтрак, обед)
для детей с 7-11 лет

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.
«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, А.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Гуляш (1-й вариант)	90	10,40	22,60	4,20	263,7	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	150	4,16	0,67	29,04	144,9	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,98	23,89	75,62	605,2	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	34,78	40,33	100,35	907,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	52,76	64,22	175,97	1512,68	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	60	1,08	4,06	1,80	48,06	48
	Кнели рыбные припущеные	100	13,37	10,13	15,28	164,6	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	2,20	3,13	8,67	149,67	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,89	17,88	72,11	571,13	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	100	13,80	12,70	8,70	204	389
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,44	4,26	6,24	69	119
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508

ИТОГО ЗА ОБЕД		840	32,04	30,81	124,86	905,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	51,93	48,69	196,97	1477,03	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущеные из куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	0,78	0,16	0,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	21,50	18,99	75,30	595,91	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	36,61	30,64	122,15	911,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	58,11	49,63	197,45	1507,49	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	50
	Плов из мяса	200	13,10	14,05	30,20	299	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,68	18,15	86,68	590	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512

ИТОГО ЗА ОБЕД		790	26,74	21,96	75,67	609,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	46,42	40,11	162,35	1199,42	
День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,89	2,22	3,84	43,2	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,87	21,39	64,28	578,4	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	41,13	31,95	122,18	942,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	61	53,34	186,46	1521,1	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	60	0,66	0,06	12,00	12	107
	Курица в соусе томатном	100	9,25	11,25	3,42	160	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	6,85	37,08	250,05	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,92	18,72	93,86	610,85	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	32,03	33,14	86,47	766,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	51,95	51,86	180,33	1376,94	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381

	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	118	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	19,21	18,11	72,66	562	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	200	26,44	34,10	36,12	556,78	406
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	39,48	44,21	118,81	1032,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	58,69	62,32	191,47	1594,68	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	60	1,34	3,37	37,01	99,74	175
	Птица отварная	90	11,22	14,66	0,52	118,58	404
	Макаронные изделия отварные	150	2,65	0,67	19,04	144,9	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,71	19,22	92,79	536,42	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	25,11	22,63	74,54	603,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	43,82	41,85	167,33	1140,12	
День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	362	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	29,68	21,99	98,84	724,9	

ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	200	1,32	4,14	9,52	80,56	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173 1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	29,18	28,53	98,07	767,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	58,86	50,52	196,91	1492,25	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,90	2,30	4,04	53,4	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	12,04	10,75	15,97	257,4	381
	Рис отварной с овощами	150	3,71	4,67	31,42	210,54	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,25	18,24	86,49	681,54	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1,64	4,18	12,46	94,22	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	30,10	28,51	101,73	785,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	50,35	46,75	188,22	1466,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13555	533,89	509,29	1843,46	14288,27	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1355,5	53,39	50,93	184,35	1428,827	



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) меню горячих завтраков

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Провераева.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Грачевков, А.И. Николаева. - М.: Издательство АПК «Россия», под редакцией А.Н. Перевалова.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Ладыгина. Хлебпромиздат, 2004.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населению" СанПиН 3.3/3.4-3580-20

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	21,61	26,82	89,25	703,48	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	80,1	48
	Кнели рыбные припущеные	110	14,70	11,14	15,80	181,06	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	2,63	3,75	10,40	179,6	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,69	22,45	82,24	684,36	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущеные из куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,36	21,89	93,93	672,85	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	26,83	27,38	105,14	775,1	

День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	14,99	162	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	26,57	25,94	84,03	727,2	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	100	1,10	0,10	20,00	20	107
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,98	22,49	113,34	718,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,48	20,78	81,72	660,8	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Птица отварная	120	14,90	19,54	0,69	158,1	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26,49	26,52	141,98	701,01	
День 9							

ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	36,64	27,42	111,88	845,56	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,60	46,10	252,6	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,25	23,56	105,26	787,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6425	258,90	245,25	1008,77	7276,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		642,5	25,89	24,53	100,88	727,696	



ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

(завтрак, обед)
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Грашенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Под ред. Ф.А. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания». Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Гуляш (1-й вариант)	100	11,55	25,11	4,66	293	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	21,61	26,82	89,25	703,48	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	42,01	48,99	112,16	1062,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	63,62	75,81	201,41	1766,36	
День 2							
ЗАВТРАК	Квашеная капуста	100	1,80	6,76	3,00	80,1	48
	Кнели рыбные припущеные	110	14,70	11,14	15,80	181,06	334
	Картофель отварной в молоке (1)	180	2,63	3,75	10,40	179,6	174
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,69	22,45	82,24	684,36	
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	110	15,18	13,97	9,57	224,4	389
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115	119
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	37,23	37,53	142,25	1056,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,92	59,98	224,49	1741,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущеные из куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Плоды свежие (мандин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	25,36	21,89	93,93	672,85	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	44,10	344,54	369
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	40,17	32,88	175,82	1044,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	65,53	54,77	269,75	1717,59	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Плов из мяса	300	19,65	21,08	45,30	448,5	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	26,83	27,38	105,14	775,1	
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26,88	22,00	76,67	615,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	53,71	49,38	181,81	1390,12	

День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,15	3,70	6,40	72	1/1
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	14,99	162	195
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	26,57	25,94	84,03	727,2	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Гуляш (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367 (1)
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	41,77	35,99	126,02	997,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	68,34	61,93	210,05	1724,3	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидор соленый	100	1,10	0,10	20,00	20	107
	Курица в соусе томатном	120	11,10	13,50	4,15	192	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	8,21	44,49	300,6	237
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,98	22,49	113,34	718,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	32,47	37,18	90,11	818,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,45	59,67	203,45	1537,69	

День 7

ЗАВТРАК	Огурцы соленые в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	23,48	20,78	81,72	660,8	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	Плов из отварной птицы	250	33,05	42,62	45,15	695,98	406
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	46,85	56,29	130,92	1219,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	70,33	77,07	212,64	1880,28	

День 8

ЗАВТРАК	Овощи консервированные (кукуруза или горошек)	100	2,23	5,61	61,68	166,23	175
	Птица отварная	120	14,90	19,54	0,69	158,1	404
	Макаронные изделия отварные	180	5,00	0,81	34,85	173,88	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26,49	26,52	141,98	701,01	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,43	22,67	75,54	609,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,92	49,19	217,52	1310,31	

День 9							
ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	14,70	70,5	3
	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,73	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	36,64	27,42	111,88	845,56	
ОБЕД	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132	7
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной 1	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,52	34,83	107,90	868,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	67,16	62,25	219,78	1714,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	14,70	11,94	17,74	286	381
	Рис отварной с овощами	180	4,45	5,60	46,10	252,6	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	7,80	47	108
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,25	23,56	105,26	787,8	
ОБЕД	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,8	294
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	30,83	29,59	105,85	814,18	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	55,08	53,15	211,11	1601,98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15185	613,06	603,20	2152,01	16383,99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1518,5	61,31	60,32	215,20	1638,399	