

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Технология»

Труханова О.Ю.

« 9 » сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель родительского комитета

Киселева Е.Е. | *[Signature]*

« 18 » сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с Урочными

[Signature] Шихоморова Е.А.

« 18 » сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тугельяна В.А., 2011г.
 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Рацион: Завтрак-обед-полдник

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
15	Сыр порционнно	15	3,480	4,430			53,75	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	7,670	8,220	42,310	274,850	0,170	1,630	54,500	0,190	158,730	196,370	46,420	0,980									
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860									
376	Чай с сахаром	200/10				39,900																	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840									
	Итого за завтрак	630	15,340	14,670	90,030	554,480	0,310	14,740	93,500	1,350	325,650	290,080	82,020	4,860									
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,900	5,550	19,340	166,650	0,250	12,500		2,430	30,830	86,530	35,000	2,020									
268/505	Котлеты из мяса с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300		3,050	13,870	74,910	18,240	1,060									
ТТК	Вермишель отварная с маслом и кабачковой икрой	215	8,440	8,720	50,330	314,020	0,180	2,340	29,500	18,780	73,180	104,230	38,020	2,040									
348/344	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,980	0,100	23,330	99,270	0,020	1,920		1,010	31,110	27,600	19,98	0,880									
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,360	1,000									
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120									
	Итого за обед	866	29,900	35,410	158,130	1072,000	0,840	20,060	29,500	27,010	183,750	303,860	150,610	8,120									
	Итого за День	1496	45,240	50,080	248,160	1626,480	1,150	34,800	123,000	28,360	509,400	593,940	232,630	12,980									

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Завтрак	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720											
268/		Биточки мясные с томатным соусом	100	6,580	18,640	8,750	228,920	0,230	3,300	40,000	0,100	2,400	3,000					
505		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,870	7,230	53,710	326,920	0,400		29,500	0,800	21,980	281,600	188,150	6,330			
379		Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100			
ТТК		Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
	Итого за завтрак		565	23,580	35,820	104,960	833,290	0,740	3,950	79,500	4,770	112,520	408,920	232,040	8,330			
96,01	Обед	Рассолыник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,440	6,390	17,160	159,300	0,110	17,540	7,500	2,430	26,210	76,210	27,100	1,010			
ТТК		Жаркое по-домашнему из цыплят с огурцом (сезонно)	280	18,370	18,270	29,280	405,360	0,270	40,520	20,400	5,700	43,880	248,730	60,670	2,990			
376		Чай с сахаром	200/10															
ТТК		Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	9,980	39,900					0,300			0,030			
ТТК		Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
	Итого за обед		866	28,810	27,060	26,380	113,290	0,060	58,060	27,900	0,760	18,180	5,300	16,990	1,120			
	Итого за день		1431	52,390	62,880	217,760	1700,990	1,280	62,010	107,400	14,640	217,670	744,450	359,180	14,480			

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Возраст: 11-18 лет									
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)									Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250			
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720			40,000	0,100	2,400	3,000					
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740			
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280	0,090	2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840			
Итого за завтрак			582	17,590	22,250	89,400	627,360	0,220	4,430	219,500	1,500	205,710	301,650	70,710	2,900		
101	Суп с рисом, курицей и зеленью	250/15/1	6,830	5,190	17,560	167,850	0,120	18,900	6,600	1,550	24,700	106,550	31,120	1,280			
235/	Шницель рыбный натуральный с томатным соусом	100	8,760	8,980	9,610	153,740	0,070	3,670	12,600	3,790	32,750	126,620	30,710	0,710			
ТТК	Картофельное пюре с маслом и квашеной капустой	230	4,610	10,450	27,640	272,140	0,200	43,150	34,900	2,440	70,180	127,600	45,750	1,680			
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	16,180	5,300	16,950	1,120			
Итого за обед			896	28,210	27,020	128,890	950,710	0,560	67,880	54,100	9,520	167,350	372,940	148,530	6,100		
Итого за День			1478	45,800	49,270	218,290	1578,070	0,780	72,310	273,600	11,020	373,060	674,590	219,240	9,000		

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет						
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
14	Масло порционное	10	0,010	7,200	0,130	65,720									
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	40,000	0,100	2,400	3,000			
224	Запеканка из творога с морковью и сладеным молоком	180/20	25,040	14,050	38,400	383,960	0,090	2,720	61,560	3,380	282,420	323,910	11,700	2,860	
376	Чай с сахаром	200/10											47,300	0,940	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090				0,300				
	Итого за завтрак	570	29,240	23,270	86,250	675,560	0,220	15,720	101,560	4,560	319,740	345,620	18,650	0,840	
67	Винегрет овощной	100	1,240	10,160	7,440	133,000	0,050	9,010						4,670	
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,780	
297/505	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	0,810	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,740	6,930	48,580	299,200	0,370		29,500	0,730	20,180	254,780	170,150	1,020	
345	Компот яблочный	180	0,200	0,120	15,690	66,050	0,010	27,800						5,730	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100				0,130	7,950	6,270	0,600	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060				0,980	16,580	5,290	1,000	
	Итого за обед	941	31,270	35,130	145,780	1026,590	0,720	72,800	48,100	12,500	144,930	447,650	272,670	1,120	
	Итого за день	1511	60,510	58,400	232,030	1702,150	0,940	88,520	149,660	17,060	464,670	793,270	350,320	15,730	

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 11-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Масло порционно	10	0,010	7,200	0,130	65,720				40,000	0,100	2,400	3,000	19,340	1,040			
279/ 505	Тяфтели мясные тушеные в томатном соусе	100	6,140	16,830	11,480	222,500	0,200	4,300			3,000	15,490	83,820	19,340	1,040			
203	Рожки с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640	1,640			
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000	0,980	60,450	45,000	7,000	0,100	0,100			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	1,000			
Итого за завтрак		555	19,080	32,210	102,110	772,110	0,480	4,950	79,500	15,470	118,630	212,640	77,510	3,780	3,780			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240	1,240			
ТТК	Плов из птицы с ордуком (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250	2,250			
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300				0,300			
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	1,000			
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	1,120			
Итого за обед		866	30,160	26,910	134,970	894,550	0,350	29,990	27,900	10,050	113,580	333,780	130,240	5,640	5,640			
Итого за день		1421	49,240	59,120	237,080	1666,680	0,830	34,940	107,400	25,520	232,210	546,420	207,750	9,420	9,420			

Примерное Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000										
173	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,780	9,300	54,260	344,870	0,310	1,630	54,500	0,240	170,130	258,440	69,110	2,860				
377	Чай с лимоном	200/7/10	0,060	0,010	10,190	42,280		2,800		0,010	3,100	1,540	0,840	0,070				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,840				
	Итого за завтрак	622	15,030	11,330	102,190	573,130	0,440	17,430	54,500	1,330	207,850	278,690	100,300	5,620				
99	Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной	250/15/5/1	6,650	9,060	11,240	169,240	0,090	20,460	14,100	2,830	28,180	91,110	24,760	1,080				
260	Гуляш мясной	100	10,640	28,190	2,890	309,000	0,280	0,920										
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с кукурузой консервированной	205	11,460	7,050	51,120	313,080	0,380	1,870	47,740	0,730	24,980	269,900	174,710	6,030				
349	Компот из сухофруктов	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160										
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100											
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060											
	Итого за обед	876	36,760	46,700	139,330	1148,300	0,920	25,410	61,840	0,760	18,180	5,300	16,990	1,120				
	Итого за день	1498	51,790	58,030	241,520	1721,430	1,360	42,840	116,340	9,220	320,730	780,490	363,110	17,370				

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Неделя: 2																			
Возраст: 11-18 лет																			
завтрак																			
3	Икра кабачковая овощная	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340											
297/	Фрикадельки из кур с томатным соусом	100	9,070	9,320	8,330	153,570	0,060	4,070	11,100	2,960	17,970	85,030	16,890	1,020					
203	Макаронные отварные с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,780	1,640					
378	Чай с молоком	200/15	1,520	1,350	15,900	81,000	0,040	1,330	10,000	0,820	13,820	4,410	18,650	0,840					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090												
Итого за завтрак		580	22,700	20,890	99,550	673,470	0,370	7,740	50,600	22,560	227,530	285,640	88,720	4,280					
обед																			
103	Сул картофельный с вермишелью, курдючей и зеленью	250/15/1	7,630	4,310	20,760	175,910	0,140	19,900	6,600	2,910	29,390	111,630	33,850	1,500					
265	Плов с мясом и орцом (сезонно)	280	16,140	37,400	54,490	619,530	0,470	5,550	6,000	30,500	258,480	66,690	2,420						
388	Напиток из шиповника	180	0,290	0,130	17,010	71,490	0,010	117,000	0,310	5,430	1,440	1,440	1,440	0,270					
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100		0,980	16,580	5,290	22,380	1,000						
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060		0,760	18,180	5,300	16,990	1,120						
Итого за обед		846	32,060	44,240	148,640	1130,070	0,780	142,450	6,600	10,960	100,080	382,140	141,350	6,310					
Итого за день		1426	54,760	65,130	248,190	1803,540	1,150	150,190	57,200	33,520	327,610	667,780	230,070	10,590					

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ ред	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
209	Яйцо вареное	50	6,350	5,750	0,350	78,500	0,04												
204	Макаронные изделия с сыром	240/10/5	11,750	8,420	57,500	352,780	0,210	0,070	125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250					
376	Чай с сахаром	200/10			9,800	39,900			55,500	15,220	128,000	152,140	42,400	2,360					
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,300	0,300			0,030					
Итого за завтрак		565	21,770	15,670	92,650	596,060	0,340	0,070	180,500	16,340	169,620	252,550	67,050	4,480					
82	Борщи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	2,190	6,170	14,120	128,040	0,060	23,220	7,500	2,470	40,960	56,870	27,660	1,240					
ТТК	Плов из птицы с овощами (сезонно)	280	19,970	18,340	54,490	463,470	0,130	6,770	20,400	5,840	37,560	266,320	63,210	2,250					
ТТК	Хлеб пшеничный	180	0,010		17,700	93,840	0,010	2,160			4,960	1,580	1,580	0,310					
ТТК	Хлеб ржаной	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
Итого за обед		836	30,170	26,910	142,690	948,490	0,360	32,150	27,900	10,050	118,240	335,360	131,820	5,920					
Итого за день		1401	51,940	42,580	235,340	1544,550	0,700	32,220	208,400	26,390	287,860	587,910	198,870	10,400					

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед-полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность	Возраст: 11-18 лет					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
338	Фрукт сезонный	100	0,520	0,520	12,740	61,100	0,040	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
174	Каша рисовая молочная с маслом	250/5	7,500	7,800	53,730	315,980	0,090	1,630	54,500	0,270	158,890	196,700	45,220	0,740	
376	Чай с сахаром	200/10			9,980	39,900					0,300				
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,670	1,500	25,000	124,880	0,090			0,820	13,820	4,410	18,650	0,030	
Итого за завтрак		615	11,690	9,820	101,450	541,860	0,220	14,630	54,500	1,350	193,810	215,410	75,570	4,470	
88,03	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,020	6,200	9,360	111,630	0,070	31,920	7,500	2,400	42,310	50,120	22,350	0,810	
258	Мясо духовое с картофелем и овощем	280	14,290	34,280	26,820	513,150	0,580	31,550		4,610	37,850	235,960	65,200	2,970	
342	Напиток из свежих яблок	180	0,140	0,140	18,500	76,770	0,010	3,600		0,070	6,210	3,960	3,240	0,840	
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120	
Итого за обед		836	24,450	43,020	111,060	964,690	0,820	67,070	7,500	8,820	121,130	300,630	130,160	6,740	
Итого за день		1451	36,140	52,840	212,510	1506,550	1,040	81,700	62,000	10,170	314,940	516,040	205,730	11,210	
Итого за период		1462,6	49,945	55,014	233,959	1652,067	1,034	68,415	141,020	19,797	354,804	661,521	261,841	12,284	