

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №23
Балуева Т.В. 
приказ № 248-д от 01.07.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МАОУ СОШ № 23
2025-2026 учебный год

Возрастная категория: 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, под об. Ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2021 г.

Сезон: осенне-зимний

1 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№113	Суп картофельный с горохом	250	115	6,3	3,5	14,6	17,5	0,16	4,7	0,25	35,3	34,3	89,2	2,0
№ 385	Рис отварной	180	263	4,5	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12
№ 356	Печень говяжья по-строгановски	110	193	19,5	9,4	7,6	4904	0,8	4,0	2,3	27,0	18,0	273,0	6,5
№ 495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	107	5,8	5,0	9,6	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1080	944	42,9	25,27	136,0	4957	1,66	11,71	4,25	377,8	156,8	759,5	11,52

2 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№104	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	72	1,7	5,6	4,0	6,6	0,04	8,51	2,32	58,0	17,5	42,3	0,64
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№ 319	Шницель натуральный рубленый	100	298	17,3	21,0	9,9	57,0	0,17	0	0,5	36,0	23,0	166,0	2,99
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,4	19,6	0	0,06	14,0	0,4	32,2	18,0	22,0	4,4
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1270	1048	39,4	38,86	134,6	141,4	1,01	30,01	5,28	430,1	133,2	709,8	14,3

3 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№100	Рассольник ленинградский ,с мясом и сметаной	250	109	2,8	6,2	13,4	6,6	0,09	7,11	2,32	24,4	26,9	67,4	0,86
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99
№310	Шницель рыбный натуральный	100	99	14,6	1,33	7,07	20,0	0,17	2,93	1,46	58,6	33,3	205,3	1,08
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	107	5,8	5,0	9,6	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1070	703	34,2	20,49	96,97	66,72	1,35	39,6	7,26	402,7	146,6	638,6	5,14

4 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	98	2,9	4,1	12,2	2,1	0,06	3,8	1,9	16,0	17,0	46,7	0,82
№ 385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12
№404	Птица отварная	100	243	23,5	16,2	0,6	0,03	0,06	4,7	0,57	35,7	22,8	158,5	1,57
№ 495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№82	Фрукты свежие	150	66	0,6	0,6	14,7	0	0,04	10,5	0,3	24,1	13,5	16,5	3,3
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2
	Итого за обед:	1220	1037	44,12	33,27	139,7	214,2	0,86	22,7	4,47	392,1	157,9	619,7	8,71

5 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№95	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250	86	1,9	5,5	7,1	6,6	0,04	8,0	2,32	45,2	23,7	55,6	1,11
№328	Жаркое по-домашнему	250	383	23,5	17,8	32,2	30,0	0,22	18,7	0,75	38,7	67,5	261,2	4,2
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
	Творожок в индивидуальной упаковке	100	167	12,0	9,0	9,5	50,0	0,03	0,5	0,9	135,0	23,0	200,0	0,4
	Итого за обед:	960	927	48,4	39,06	95,6	138,6	0,87	29,44	5,03	434,7	155,0	722,2	8,74

6 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№ 119	Суп картофельный с рыбой	250	125	11,8	3,9	10,8	23,5	0,15	8,6	0,7	40,5	39,0	160,3	1,23
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№327	Гуляш из отварного мяса	100	258	20,0	19,5	3,3	26,0	0,03	0	0,6	15,0	22,0	162,0	2,76
№507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19,0	0,12	0,3	20,0	2,34	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	107	5,8	5,0	9,6	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1070	973	50,4	35,1	115,6	91,4	1,2	33,3	5,5	344,6	127,6	654,1	7,46

7 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Обед															
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31	
№131	Суп-пюре из картофеля	250	145	5,8	6,0	17,2	37,5	0,12	8,1	0,2	120,0	36,8	139,5	1,0	
№20	Каша гречневая рассыпчатая	180	302	10,6	7,9	47,0	28,8	0,25	0	0,76	19,9	167,9	252,5	5,6	
№350	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	163	10,5	8,1	12,1	20,0	0,05	0	0,3	46,2	18,7	123,7	1,03	
№ 495	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный вит С	200	84	0,6	0,1	20,1	0	0,01	0,2	0,4	20,1	14,4	19,2	0,69	
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5	
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2	
№82	Фрукты свежие	200	88	0,8	0,4	19,6	0	0,06	14,0	0,4	32,2	18,0	22,0	4,4	
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	101	5,8	5,0	8,0	40,0	0,08	1,4	0	240,8	28,1	180,6	0,2	
	Итого за обед:	1270	1065	40,3	28,26	161,5	126,3	1,14	25,8	3,02	513,9	313,5	835,2	14,93	

8 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№98	Свекольник с мясом и сметаной	250	104	2,5	5,8	10,5	6,6	0,06	7,91	2,32	42,2	28,7	64,8	1,41
№ 385	Рис отварной	180	263	4,52	6,51	46,6	32,4	0,04	0	0,34	20,7	32,5	100,4	0,12
№ 341	Котлета «Пермская»	100	253	16,0	15,5	12,0	47,0	0,14	0	1,4	50,0	23,0	170,0	2,75
№ 501	Сок фруктовый	200	86	1,0	0,2	20,2	0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8
№ 573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
	Творожок в индивидуальной упаковке	100	167	12,0	9,0	9,5	50,0	0,03	0,5	0,9	135,0	23,0	200,0	0,4
	Итого за обед:	970	1055	42,22	37,77	136,3	136,0	0,83	14,51	6,12	296,6	144,8	646,9	9,49

9 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№115	Суп картофельный с клецками	250	80	2,6	3,5	9,5	9,0	0,06	3,92	1,32	17,7	15,5	45,7	0,68
№256	Макаронные изделия отварные	180	221	6,6	5,9	35,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	9,0	54,0	1,26
№372	Котлеты из птицы	100	284	20,0	18,0	10,7	72,8	0,1	0,85	1,28	48,5	24,2	182,8	1,81
№ 504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	95	0	0	24,0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№82	Фрукты свежие	150	66	0,6	0,6	14,7	0	0,04	10,5	0,3	24,1	13,5	16,5	3,3
	Итого за обед:	1020	928	36,0	28,76	131,8	119,7	1,14	37,5	7,11	139,4	91,8	396,8	9,06

10 ДЕНЬ

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Обед														
№148	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	7	0,4	0,06	1,1	0	0,02	2,1	0,06	10,6	8,5	18,18	0,31
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	152	8,9	9,5	7,5	8,0	0,09	5,5	2,5	21,5	26,7	107,0	1,7
№377	Пюре картофельное	180	126	4,8	7,2	10,4	36,0	0,14	4,32	0,18	45,0	28,8	88,2	0,99
№300	Рыба, запеченная в омлете	140	129	17,7	4,4	4,6	92,0	0,08	0,6	1,6	60,0	27,0	206,0	1,26
№457	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
№573	Хлеб пшеничный формовой	50	116	3,8	0,3	24,5	0	0,5	0	0,5	10,0	7,0	32,5	0,5
№ 575	Хлеб ржано-пшеничный	30	59	2,0	0,4	11,9	0	0,05	0	0,4	14,1	14,1	47,1	1,2
№75	Сыр полутвердый порциями	20	71	4,6	5,9	0	52,0	0,01	0,14	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	107	5,8	5,0	9,6	4,0	0,08	2,6	0	240,0	28,0	180,0	0,2
	Итого за обед:	1130	805	48,2	32,86	78,9	140,5	0,97	14,72	5,34	587,6	151,3	786,6	7,18
	Среднее значение за период:		948	42,6	36,1	122,6	613,2	1,1	26,1	5,3	392,6	157,8	663,6	9,6

Ведомость контроля за рационом питания
Возрастная категория 7-11 лет

режим питания -одноразовый

Наименование группы пищевой продукции	Норма г	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	Среднее за 10 дней
Хлеб ржаной	28	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Хлеб пшеничный	52	50	50	50	50	50	50	50	62	72	50	53
Мука пшеничная	5	1					4	14	10	8	17	5
Крупы, бобовые	16	84		5	65			82	64			30
Макаронные изделия	5		61		13		61			61		19
Картофель	65	63	30	220	50	245	112	94	43	50	245	113
Овощи свежие	100	79	116	100	86	163	91	81	147	77	80	102
Фрукты свежие	65		200		150			200		150		70
Фрукты сухие	5	25			25			25				7
Соки	70		200	200			200		200			80
Мясо	25		92			103	122	56	74		45	49
Субпродукты	11	145										14
Курица	12				142					95		23
Рыба	20			95			55				94	24
Молоко	105	200		235			200	118	13	28	247	105
Кисло-молочные	53		200		200			200				60
Творог	18					100			100			20

[illegible]