

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора МАОУ СОШ №23
Воронина М.В. 
приказ № 228-д от 27.08.2026 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд
МАОУ СОШ № 23
2026-2027 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

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. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2021 г.

Сезон: осенне-зимний

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Суп картофельный с горохом	200	5,0	2,8	11,6	92	№113
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,9	35,4	221	№256
	Печень говяжья по-строгановски	110	19,5	9,4	7,6	193	№ 356
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 495
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	9,6	107	
	Итого за обед:	1030	43,7	23,9	121,8	879	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	200	1,2	3,6	3,0	48	№104
	Рис отварной	180	4,5	6,51	46,6	263	№ 385
	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21,0	9,9	298	№ 319
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	№ 501
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Фрукты свежие	200	0,8	0,4	19,6	88	№82
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	8,0	101	
	Итого за обед:	1220	36,8	37,5	144,8	1066	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Рассольник ленинградский ,с мясом и сметаной	200	2,1	4,0	10,5	87	№100
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	№377
	Шницель рыбный натуральный	100	14,6	1,33	7,07	99	№310
	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	№507
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	9,6	107	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
	Итого за обед:	1170	34,1	18,8	108,7	747	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3,5	10,8	66	№115
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,9	35,4	221	№256
	Птица отварная	100	23,5	16,2	0,6	243	№404
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 495
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	8,0	101	
	Итого за обед:	1220	45,6	31,4	112,4	897	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	200	1,4	3,5	5,5	60	№95
	Рис отварной	180	4,5	6,51	46,6	263	№ 385
	Котлета школьная	100	15,3	11,0	13,3	213	№347
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№457
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Творожок в индивидуальной упаковке	100	12,0	9,0	9,5	167	
	Итого за обед:	920	39,6	30,8	121,7	923	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Суп картофельный с рыбой	200	9,4	3,1	8,6	100	№ 119
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	7,9	47,0	302	№20
	Гуляш из отварного мяса	100	20,0	19,5	3,3	258	№327
	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	№507
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	9,6	107	
	Итого за обед:	1020	52,0	36,2	125,0	1029	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Свекольник с мясом и сметаной	200	1,8	3,7	8,2	74	№98
	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,8	32,2	383	№328
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 495
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Фрукты свежие	200	0,8	0,4	19,6	88	№82
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	8,0	101	
	Итого за обед:	1190	38,7	27,7	125,6	912	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Суп-пюре из картофеля	200	4,6	4,8	13,7	116	№131
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,9	35,4	221	№256
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	100	10,5	8,1	12,1	163	№350
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	№ 501
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
	Итого за обед:	970	29,5	20,3	133,6	834	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,06	1,1	7	№148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,7	78	№129
	Рис отварной	180	4,52	6,51	46,6	263	№ 385
	Котлеты из птицы	100	20,0	18,0	10,7	284	№372
	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0	0	24,0	95	№ 504
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Творожок в индивидуальной упаковке	100	12,0	9,0	9,5	167	
	Итого за обед:	920	45,0	37,5	138,0	1069	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,1	7,6	6,0	121	№ 123
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	№377
	Рыба, запеченная в омлете	140	17,7	4,4	4,6	129	№300
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№457
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,3	24,5	116	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	9,6	107	
	Итого за обед:	1100	42,1	25,1	78,2	707	
	Среднее значение за период:		40,7	28,9	120,9	906	

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	61	50	50	50	72	50	53
Мука пшеничная	5	1	15	12	6		4		12		5	5
Крупы, бобовые	16	16	64	4		64	82			64		29
Макаронные изделия	5	61			61				61	10		19
Картофель	65	50	24	205	40	16	90	259	75	40	225	102
Овощи свежие	100	76	113	98	84	130	84	142	80	77	116	100
Фрукты свежие	65		200	150				200	150			70
Фрукты сухие	5	20			20			20				6
Соки	70		200	200			200		200			80
Мясо	25		92			51	122	103	56		36	46
Субпродукты	11	145										14
Курица	12				142	43				95		28
Рыба	20			95			44				94	23
Молоко	105	200		235		20	200		100	28	247	105
Кисло-молочные	53		200		200			200				60
Творог	18					100				100		20
Сметана	4	20	7	7		7		7				4
Масло сливочное	10	12	13	8	8	8	18	8	13	8	8	10
Масло растительное	5	5	14	9	2	8		4	4	7	4	5

Яйцо	14			4	1						34	4
Сахар	10	20			20	17		22			15	10
Чай	0,4					2					2	0,4
Крахмал	1									25		2,5
Соль	2	5,1	6,3	2,6	5,3	6,2	2,4	3,1	4,4	5,8	3,6	4,4