

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: 12 лет и старше

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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп картофельный с горохом	250	6,3	3,5	14,6	115	№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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	19,0	156	
	Итого за обед:	1130	46,1	26,2	139,9	972,0	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250	1,7	5,6	4,0	72	№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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	23,8	118	№575
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,6	5,0	31,0	130	
	Итого за обед:	1300	40,0	40,2	181,5	1184	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Рассольник ленинградский ,с мясом и сметаной	250	2,8	6,2	13,4	109	№100
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	№377
	Шницель рыбный натуральный	100	14,6	1,3	7,1	99	№310
	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	№507
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	19,0	156	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
	Итого за обед:	1300	35,9	22,6	126,8	846	

НЕДЕЛЯ 1

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп картофельный с клецками	250	2,6	3,5	9,5	80	№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 витаминизированный вит С	200	0,6	0,1	20,1	84	№ 495
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	23,8	118	№575
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,8	5,0	8,0	101	
	Итого за обед:	1150	48,4	32,0	128,7	998	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250	1,9	5,5	7,1	86	№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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Творожок в индивидуальной упаковке	100	12,0	4,2	11,7	115	
	Итого за обед:	1020	36,8	39,2	131,2	925	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	3,9	10,8	125	№ 119
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	7,9	47,0	302	№20
	Гуляш из отварного мяса	120	20,0	19,5	3,3	258	№327
	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19,0	80	№507
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	19,0	156	
	Итого за обед:	1140	55,5	38,6	142,3	1131	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Свекольник с мясом и сметаной	250	2,5	5,8	10,5	104	№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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	23,8	118	№575
	Фрукты свежие	200	0,8	0,4	19,6	88	№82
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	5,6	5,0	31,0	130	
	Итого за обед:	1320	42,3	30,4	168,5	1058	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	6,0	17,2	145	№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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Творожок в индивидуальной упаковке	100	12,0	4,2	11,7	115	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
	Итого за обед:	1170	43,8	25,9	154,5	1006	

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)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,1	12,2	98	№129
	Рис отварной	180	4,5	6,5	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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,8	23,8	118	№575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	19,0	156	
	Итого за обед:	1150	42,5	36,3	203,9	1165	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие порциями (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,9	9,5	7,5	152	№ 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	60	4,6	0,4	29,4	140	№573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	№ 575
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	19,0	156	
	Итого за обед:	1160	44,7	28,5	94,0	905	
	Среднее значение за период:		43,6	32,2	150,2	1025	

Ведомость контроля за рационом питания

Возрастная категория 12 лет и старше

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	42	30	60	30	60	30	30	60	30	60	30	42
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	71	60	60	60	82	60	63
Мука пшеничная	7	1	15	12	8	10	4		14		5	7
Крупы, бобовые	18	20	64	5		64	82			64		29
Макаронные изделия	7	61			61				61	13		19
Картофель	65	63	30	220	50	20	112	268	94	50	245	115
Овощи свежие	112	119	164	144	126	183	129	198		118	120	130
Фрукты свежие	65		150	150				200	150			65
Фрукты сухие	7	25			25			25				7
Соки	70		200	200			200		200			80
Мясо	27		92			51	122	103	56		45	46
Субпродукты	14	145										14
Курица	19				142	43				95		28
Рыба	23			95			55				94	24
Молоко	123	200		235		20	200		118	228	247	124
Кисло-молочные	60		200		200			200				60
Творог	20					100			100			20
Сметана	4	20	7	7		7		7				4
Масло сливочное	10	13	13	8	8	8	19	8	14	8	8	11
Масло растительное	6	5	15	10	3	9		5	4	8	5	6
Яйцо	14			4	2						35	4
Сахар	10	20			20	17		23			15	10
Чай	0,6					2					2	0,4
Крахмал	1,4									25		2,5
Соль	2	4,5	6,1	2,2	3,6	5,6	2,5	2,5	4,2	5,6	3,4	4

