

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Мокрушина Н.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Толокнова Н.А.

**Примерное десятидневное сбалансированное меню в
школьной столовой МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
для обеспечения питания учащихся 11-18 лет**

На осенне-весенний период года

ИП Мокрушина Н.Н.

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая (Осень - Весна)	250	6	8	40	256	114
	Сыр полутвердый порционный (Осень - Весна)	35	9	9		120	366
	Масло сливочное крестьянское в/с (Осень - Весна)	10		7		66	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	60	5	1	29	141	13 002
	Кофейный напиток с молоком (Осень - Весна)	200	3	3	20	117	286
	Бисквитный батончик (Осень - Весна)	30	2	4	16	105	13 017,09
	Итого за Завтрак 1	585	25	32	105	805	
Итого за день		585	25	32	105	805	

(лист 2)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые (Осень - Весна)	100	9	10	7	152	178
	Соус молочный (Осень - Весна)	60	2	4	6	70	256
	Пюре картофельное (Осень - Весна)	180	4	7	28	193	241
	Компот из свежих плодов и ягод (Осень - Весна)	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 1	570	18	21	83	600	
Итого за день		570	18	21	83	600	

(лист 3)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса (Осень - Весна)	100	15	18	10	258	209
	Соус молочный (Осень - Весна)	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные (Осень - Весна)	180	7	6	42	253	227
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) (Осень - Весна)	200			25	106	284
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 1	560	26	28	96	746	
Итого за день		560	26	28	96	746	

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными (Осень - Весна)	280	11	11	32	277	53
	Печенье (пром.производство) (Осень - Весна)	40	8	5	26	180	0,1
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Какао с молоком (2) (Осень - Весна)	200	5	4	31	182	270
	Яблоки (Осень - Весна)	120			12	56	11 001
	Итого за Завтрак 1	670	26	20	115	766	
Итого за день		670	26	20	115	766	

(лист 5)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Фрикадельки из кур (Осень - Весна)	100	16	21	9	295	217
	Соус томатный собственного производства (Осень - Весна)	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной (Осень - Весна)	180	5	8	48	283	224
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства (Осень - Весна)	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 1	560	24	31	102	797	
Итого за день		560	24	31	102	797	

(лист 6)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (Осень - Весна)	260	8	11	45	306	102
	Сыр полутвердый порционный (Осень - Весна)	35	9	9		120	366
	Масло сливочное крестьянское в/с (Осень - Весна)	10		7		66	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	60	5	1	29	141	13 002
	Какао с молоком (2) (Осень - Весна)	200	5	4	31	182	270
	Итого за Завтрак 1	565	27	32	105	815	
Итого за день		565	27	32	105	815	

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кнели из кур с рисом (Осень - Весна)	100	18	21	8	293	208
	Соус молочный (Осень - Весна)	50	2	4	5	58	256
	Пюре картофельное (Осень - Весна)	180	4	7	28	193	241
	Компот из сухофруктов (Осень - Весна)	200	1		28	120	283
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 1	560	27	32	83	735	
Итого за день		560	27	32	83	735	

(лист 8)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Макароны, запеченные с сыром (Осень - Весна)	200	7	11	37	292	124
	Повидло фруктовое (Осень - Весна)	30			21	83	365,01
	Масло сливочное крестьянское в/с (Осень - Весна)	10		7		66	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	60	5	1	29	141	13 002
	Напиток чай с сахаром (Осень - Весна)	200			12	49	300
	Лимон к чаю (Осень - Весна)	10			1	3	10 016
	Яблоки (Осень - Весна)	120			12	56	11 001
	Итого за Завтрак 1	630	12	19	112	690	
Итого за день		630	12	19	112	690	

(лист 9)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рагу из птицы (Осень - Весна)	230	11	13	9	179	214
	Пряник глазированный (Осень - Весна)	70	3	21	44	379	13 017,19
	Сок в ассортименте (Осень - Весна)	200	1		20	92	293
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	60	5	1	29	141	13 002
	Итого за Завтрак 1	560	20	35	102	791	
Итого за день		560	20	35	102	791	

(лист 10)

Рацион: 2ступень 2026/2027

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Осень - Весна)	100	13	19	13	280	202
	Соус молочный (Осень - Весна)	50	2	4	5	58	256
	Каша гречневая рассыпчатая (Осень - Весна)	180	10	10	47	322	219
	Напиток чай с сахаром (Осень - Весна)	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 1	560	27	33	91	780	
Итого за день		560	27	33	91	780	
Итого за период		5 820	232	283	994	7525	
Среднее значение за период			23,2	28,3	99,4	752,5	

Составил Мокрушечка Н.Н. АдминистраторУтвердил Мокрушечка Н.Н.