

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 до 11 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: 1 ступень 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)	210	5	7	33	215	114
	Сыр полутвердый порционный (Осень - Весна)	30	8	8		103	366
	Масло сливочное крестьянское в/с (Осень - Весна)	10		7		66	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	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	510	20	29	83	677	
Итого за день		510	20	29	83	677	

(лист 2)

Рацион: 1 ступень 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)	90	8	9	6	137	178
	Соус молочный (Осень - Весна)	30	1	2	3	35	256
	Пюре картофельное (Осень - Весна)	150	3	6	23	160	241
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Компот из свежих плодов и ягод (Осень - Весна)	200	1		28	114	282
	Итого за Завтрак 1	500	15	17	74	517	
Итого за день		500	15	17	74	517	

(лист 3)

Рацион: 1 ступень 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)	90	13	16	9	232	209
	Соус молочный (Осень - Весна)	30	1	2	3	35	256
	Изделия макаронные отварные (Осень - Весна)	150	6	5	35	211	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой (Осень - Весна)	30	2		14	71	13 002
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) (Осень - Весна)	200			25	106	284
	Итого за Завтрак 1	500	22	23	86	655	
Итого за день		500	22	23	86	655	

Рацион: 1 ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: 1 ступень 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)	250	9	10	29	247	53
	Печенье (пром.производство) (Осень - Весна)	20	4	2	13	90	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	620	20	16	99	646	
Итого за день	620	20	16	99	646		

(лист 5)

Рацион: 1 ступень 2026/2027

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: 1 ступень 2026/2027		Неделя: 1		Дата: 01.09.2026			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Фрикадельки из кур (Осень - Весна)	90	15	19	8	265	217
	Соус томатный собственного производства (Осень - Весна)	30		1	3	23	265
	Рис отварной (Осень - Весна)	150	4	7	40	236	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		500	21	27	92	704	
Итого за день		500	21	27	92	704	

(лист 6)

Рацион: 1 ступень 2026/2027

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: 1 ступень 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)	210	7	9	36	247	102
	Сыр полутвердый порционный (Осень - Весна)	30	8	8		103	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	510	25	29	96	739	
Итого за день		510	25	29	96	739	

Рацион: 1 ступень 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)	90	16	19	8	264	208
	Соус молочный (Осень - Весна)	30	1	2	3	35	256
	Пюре картофельное (Осень - Весна)	150	3	6	23	160	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	500	23	27	76	650	
Итого за день		500	23	27	76	650	

(лист 8)

Рацион: 1 ступень 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)	150	5	8	28	219	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)	30	2		14	71	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	550	7	15	88	547	
Итого за день		550	7	15	88	547	

(лист 9)

Рацион: 1 ступень 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)	200	9	12	8	155	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)	30	2		14	71	13 002
	Итого за Завтрак 1	500	15	33	86	697	
Итого за день		500	15	33	86	697	

(лист 10)

Рацион: 1 ступень 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)	90	12	17	12	252	202
	Соус молочный (Осень - Весна)	30	1	2	3	35	256
	Каша гречневая рассыпчатая (Осень - Весна)	150	9	8	39	269	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	500	24	27	80	676	
Итого за день		500	24	27	80	676	
Итого за период		5 190	192	243	860	6508	
Среднее значение за период			19,2	24,3	86	650,8	

Составил Мокрушина АдминистраторУтвердил МокрушинаМокрушина Н. Н.