

УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИМПЕРИЯ ВКУСА"

Недайвозова Ю. А.

"02" февраля 2026 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ СОШ № 3

Золотова И. А.

"02" февраля 2026 год



**Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов
при МБОУ СОШ №3 города Каменск-Шахтинского**

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста 12 лет и старше

**хутор Ажинов
февраль, 2026 года**

ИП НЕДАЙВОЗОВА Ю. А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	24	24	107	710	
Обед	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	36	37	118	965	
Итого за день		1430	60	61	225	1675	

(лист 2)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
Итого за Завтрак		557	27	28	97	875	
Обед	Суп-лапша домашняя с картофелем 250 гр.	250	3	6	16	109	103
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	27	37	97	919	
Итого за день		1437	54	65	194	1794	

(лист 3)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67

	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
Итого за Завтрак		550	19	23	96	740	
Обед							
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	432	394
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	28	30	119	822	
Итого за день		1350	47	53	215	1562	

(лист 4)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
Итого за Завтрак		552	20	30	99	711	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	29	33	108	787	
Итого за день		1352	49	63	207	1498	

(лист 5)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
Итого за Завтрак		555	34	36	90	950	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255 гр.	255	2	7	31	122	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		885	24	25	144	1099	
Итого за день		1440	58	61	234	2049	

(лист 6)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Плов из отварной свинины 220 гр.	220	23	31	50	480	244
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Итого за Завтрак	552	26	31	73	587	
Обед	Суп гороховый 250 гр.	250	8	11	26	182	99
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	41	38	127	901	
Итого за день		1432	67	69	200	1488	

(лист 7)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ 7-11 лет и 12 лет и старше с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Итого за Завтрак	600	24	24	87	809	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 255 гр.	255	2	7	31	122	92
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	15	18	13	220	326
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	885	32	44	132	925	
Итого за день		1485	56	68	219	1734	

(лист 8)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ 7-11 лет и 12 лет и старше с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	12	24	3	287	288
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	327
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002
Итого за Завтрак		567	19	29	55	587	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	25	236	116
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002

Итого за Обед	880	31	30	120	1026	
Итого за день	1447	50	59	175	1613	

(лист 9)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	310	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
Итого за Завтрак		600	36	33	97	884	
Обед							
	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	33	390	120
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	33	39	124	1012	
Итого за день		1400	69	78	248	2024	

(лист 10)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	5	3	17	113	67
Итого за Завтрак		552	23	21	70	505	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	32	32	111	1077	
Итого за день		1432	55	53	181	1582	
Итого за период		14205	565	630	2098	17019	
Среднее значение за период			56,5	63	209,8	1701,9	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.

3. Покупные товары.

4. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

6. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.

7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

9. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

10. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.

11. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.