

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор Муниципального Бюджетного  
Общеобразовательного Учреждения  
СОШ (ООШ) №



*А. П. Редко*

\_\_\_\_\_ 2025 года

**СОГЛАСОВАНО:**

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»



*Чепига В.И.*

\_\_\_\_\_ 2025 года

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) с 12 лет и старше для обучающихся ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК**

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Составители: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, Тапешкина Н.В, Гришина А.С, Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я Перевалова.**

**Меню завтрак , обед и полдник для обучающихся 5-11 классов учреждений МО Кавказский район**

**общеобразовательных**

№ рещ.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
<b>День 1 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18
211	Омлет с сыром	180,00	43,02	35,30	3,06	417,00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Фрукты свежие (яблоки)*	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670,00</b>	<b>56,30</b>	<b>41,98</b>	<b>79,80</b>	<b>830,96</b>
<b>Обед</b>						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) помидор*	100,00	1,12	0,20	3,50	20,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
244	Плов из отварной говядины	190,00	19,38	24,60	30,88	376,20
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>872,00</b>	<b>31,76</b>	<b>40,85</b>	<b>131,74</b>	<b>919,50</b>
<b>Полдник</b>						
120	Суп молочный с мак. изд.	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00
пр.п	Напиток кисломолочный *	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>Итого полдник:</b>	<b>440,00</b>	<b>21,84</b>	<b>9,84</b>	<b>42,08</b>	<b>315,52</b>
	<b>Итого</b>	<b>1982,00</b>	<b>109,90</b>	<b>92,67</b>	<b>253,62</b>	<b>2065,98</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) огурец*	100,00	0,80	0,20	1,70	10,00
259	Жаркое по-домашнему	180,00	31,02	24,47	17,05	303,43
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	Фрукты свежие (груша)*	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>670,00</b>	<b>39,93</b>	<b>28,50</b>	<b>88,86</b>	<b>652,44</b>
<b>Обед</b>						
тгк	Овощи порционно (капуста кваш.)	100,00	1,70	5,00	8,45	85,70
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	25,00	12,55	4,56	139,20
304	Рис отварной	180,00	44,40	7,08	44,02	251,64
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>960,00</b>	<b>83,93</b>	<b>37,27</b>	<b>157,03</b>	<b>1001,13</b>
<b>Полдник</b>						
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00
	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>320,00</b>	<b>6,78</b>	<b>13,96</b>	<b>32,89</b>	<b>413,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>1950,00</b>	<b>130,64</b>	<b>79,73</b>	<b>278,78</b>	<b>2066,57</b>

День 3 (среда)						
Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200,00	56,94	22,31	56,00	540,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Фрукты свежие (апельсин)*	200,00	1,56	0,70	40,17	179,13
	Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08
пр.п	Напиток кисломолочный *	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>682,00</b>	<b>75,24</b>	<b>33,62</b>	<b>149,87</b>	<b>1050,15</b>
Обед						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) помидор*	100,00	1,12	0,20	3,50	20,00
131	Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50
289	Рагу из птицы	180,00	22,42	15,95	15,64	380,64
377	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>840,00</b>	<b>32,44</b>	<b>28,29</b>	<b>97,57</b>	<b>820,68</b>
Полдник						
пр.п	Блинчики с вар. Сгущенкой	130,00	16,02	7,02	15,82	311,23
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,56	20,77	88,20
	<b>Итого полдник:</b>	<b>330,00</b>	<b>16,70</b>	<b>7,58</b>	<b>36,59</b>	<b>399,43</b>
	<b>Итого</b>	<b>1852,00</b>	<b>124,38</b>	<b>69,49</b>	<b>284,03</b>	<b>2270,26</b>
День 4 (четверг)						
Завтрак						
78	Икра свекольная	100,00	3,15	0,13	30,50	247,07
232	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	120,00	14,84	11,07	19,93	191,25
312	Картофельное пюре	180,00	4,45	6,36	24,53	164,70
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>690,00</b>	<b>29,63</b>	<b>19,44</b>	<b>139,10</b>	<b>898,13</b>
Обед						
гтк	Овощи порционно (капуста кваш.)	100,00	1,70	5,00	8,45	85,70
109	Борщ	250,00	1,60	0,56	8,56	91,25
261	Печень , тушенная в соусе (90/30)	120,00	29,90	16,60	5,34	198,00
303	Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1060,00</b>	<b>45,84</b>	<b>31,93</b>	<b>130,31</b>	<b>932,09</b>
Полдник						
222	Пудинг из творога с молоком сгущ	150,00	14,93	11,69	31,99	318,11
пр.п	Напиток кисломолочный *	200,00	5,22	4,50	7,56	91,80
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350,00</b>	<b>20,15</b>	<b>16,19</b>	<b>39,55</b>	<b>409,91</b>
	<b>Итого</b>	<b>2100,00</b>	<b>95,62</b>	<b>67,56</b>	<b>308,96</b>	<b>2240,13</b>

<b>День 5 (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
пр.п	Икра кабачковая	100,00	2,72	14,37	14,53	133,80
279	Тефтели 2-й вариант с соусом	150,00	19,98	12,55	14,62	261,67
321	Капуста тушеная	180,00	3,72	11,65	16,97	135,12
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80
	Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>742,00</b>	<b>35,05</b>	<b>44,92</b>	<b>137,70</b>	<b>964,65</b>
<b>Обед</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18
138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,97	5,43	12,11	85,75
235	Шницель рыбный натур.	100,00	23,72	20,54	8,31	209,09
143	Рагу из овощей	180,00	3,72	25,51	14,75	243,43
тгк	Какао с молоком	200,00	4,07	3,93	17,57	118,60
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1040,00</b>	<b>44,08</b>	<b>59,35</b>	<b>120,16</b>	<b>1003,59</b>
<b>Полдник</b>						
пр.п	Блинчики с джемом	150,00	14,03	10,53	23,73	466,84
378	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350,00</b>	<b>14,16</b>	<b>10,57</b>	<b>38,93</b>	<b>528,84</b>
	<b>Итого</b>	<b>2132,00</b>	<b>93,29</b>	<b>114,84</b>	<b>296,79</b>	<b>2497,08</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210,00	8,90	3,78	42,23	225,00
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550,00</b>	<b>24,06</b>	<b>16,74</b>	<b>116,92</b>	<b>692,78</b>
<b>Обед</b>						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) огурец*	100,00	0,80	0,20	1,70	10,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	9,90	7,90	89,75
268	Котлеты мясные	100,00	18,88	15,88	10,99	163,74
303	Каша вязкая (пшеничная)	180,00	4,85	5,62	29,46	182,80
пр.п	Напиток кисломолочный *	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	Фрукты свежие (груша)*	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>1040,00</b>	<b>44,97</b>	<b>39,12</b>	<b>119,29</b>	<b>838,83</b>
<b>Полдник</b>						
209	яйцо вареное	40,00	10,16	4,60	0,28	63,00
пр.п	Булочка "Круассан"	120,00	7,90	8,12	9,63	283,00
385	Молоко кипяченое	200,00	11,60	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360,00</b>	<b>29,66</b>	<b>17,72</b>	<b>19,51</b>	<b>453,00</b>
	<b>Итого</b>	<b>1950,00</b>	<b>98,69</b>	<b>73,58</b>	<b>255,72</b>	<b>1984,61</b>

<b>День 7 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
тгк	Овощи порционно (капуста квашенная)	60,00	0,90	0,12	4,20	21,00
437	Гуляш	100,00	10,65	14,41	5,60	193,10
309	Макаронные изделия отварные	150,00	2,25	3,30	26,44	161,45
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>580,00</b>	<b>19,24</b>	<b>19,69</b>	<b>80,78</b>	<b>586,64</b>
<b>обед</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	60,00	1,50	0,20	4,85	18,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,49	11,54	15,45	148,25
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	11,53	5,83	2,90	143,44
312	Картофельное пюре	150,00	3,21	6,80	18,40	137,25
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	12,00	60,00
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,30	0,20	11,40	47,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	0,97	1,34	8,54	49,38
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>952,00</b>	<b>26,92</b>	<b>27,63</b>	<b>115,72</b>	<b>802,62</b>
<b>полдник</b>						
208	Лапшевник с творогом	100,00	9,20	10,28	19,48	187,74
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	<b>итого</b>	<b>300,00</b>	<b>10,20</b>	<b>10,28</b>	<b>39,71</b>	<b>272,67</b>
	<b>Итого</b>	<b>1832,00</b>	<b>56,36</b>	<b>57,60</b>	<b>236,21</b>	<b>1661,93</b>
<b>День 8 (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
223	Плов из птицы	180,00	9,15	12,45	18,60	250,00
	Фрукты свежие (апельсин)*	200,00	1,32	0,07	16,20	85,00
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	1,96	0,77	87,72
	Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,66	14,82	69,97
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52
	<b>итого</b>	<b>650,00</b>	<b>15,99</b>	<b>15,94</b>	<b>69,71</b>	<b>587,21</b>
<b>обед</b>						
132	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	7,18	11,98	107,25
78	Икра свекольная	60,00	0,50	5,12	4,20	43,20
492	Запеканка из творога с молоком сгущ.	185,00	14,30	8,58	33,72	279,97
пр.п	Напиток кисломолочный	200,00	4,60	5,00	10,40	102,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	30,00	1,99	0,36	12,54	61,36
	<b>итого</b>	<b>785,00</b>	<b>26,77</b>	<b>27,56</b>	<b>102,48</b>	<b>731,72</b>
<b>полдник</b>						
15	Сыр порциями	20,00	4,20	5,80	0,00	72,00
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,00	4,04	24,36	120,00
тгк	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	17,50	117,10
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,40	9,66	46,76
	<b>итого</b>	<b>440,00</b>	<b>12,68</b>	<b>13,74</b>	<b>51,52</b>	<b>355,86</b>
	<b>Итого</b>	<b>1875,00</b>	<b>55,44</b>	<b>57,24</b>	<b>223,71</b>	<b>1674,79</b>

<b>День 9 (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						
пр.п	Горошек зеленый консервированный	100,00	3,52	1,62	7,08	56,18
235	Шницель рыбный натур.	100,00	23,72	20,54	8,31	209,09
310	Картофель отварной	180,00	3,47	5,89	27,61	170,82
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93
	Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,78	4,29	15,66	91,08
	Фрукты свежие (яблоки)*	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>792,00</b>	<b>40,08</b>	<b>34,62</b>	<b>132,60</b>	<b>869,28</b>
<b>Обед</b>						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) помидор*	100,00	1,12	0,20	3,50	20,00
110	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	9,84	10,93	103,75
258	Мясо духовое	200,00	35,32	28,00	17,72	349,12
тгк	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,17	2,78	15,95	100,60
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>860,00</b>	<b>48,09</b>	<b>42,74</b>	<b>98,64</b>	<b>817,01</b>
<b>Полдник</b>						
401	Оладьи с молоком сгущ	150,00	15,16	19,02	64,04	400,59
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350,00</b>	<b>16,68</b>	<b>20,37</b>	<b>79,94</b>	<b>482,42</b>
	<b>Итого</b>	<b>2002,00</b>	<b>104,85</b>	<b>97,73</b>	<b>311,18</b>	<b>2168,71</b>
<b>День 10 (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
пр.п	Икра кабачковая	100,00	2,72	14,37	14,53	133,80
255	Печень по-строгановски	120,00	36,80	20,46	4,22	205,20
303	Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60
тгк	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36
	Фрукты свежие (яблоко)*	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	Хлеб ржаной	40,00	2,24	0,88	19,76	93,29
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	1,00	24,15	116,89
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>790,00</b>	<b>52,71</b>	<b>45,16</b>	<b>107,28</b>	<b>821,14</b>
<b>Обед</b>						
70;71*	Овощи натуральные (по сезону) огурец*	100,00	0,80	0,20	1,70	10,00
112	Суп с мак. изд. и картофелем	250,00	2,68	5,67	17,45	118,25
288	Птица отварная	100,00	42,60	23,49	0,45	298,18
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180,00	4,37	25,55	27,19	259,20
пр.п	Кисель витаминный	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00
	Хлеб пшеничный	60,00	3,36	1,32	29,64	137,94
	Хлеб ржаной	50,00	3,32	0,60	20,90	105,60
	<b>Итого обед:</b>	<b>940,00</b>	<b>57,13</b>	<b>56,83</b>	<b>120,33</b>	<b>1021,17</b>
<b>Полдник</b>						
211	Омлет с сыром	150,00	15,92	17,42	2,55	147,50
пр.п	Напиток кисломолочный *	200,00	11,60	5,00	8,40	102,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350,00</b>	<b>27,52</b>	<b>22,42</b>	<b>10,95</b>	<b>249,50</b>
	<b>Итого</b>	<b>2080,00</b>	<b>137,36</b>	<b>124,41</b>	<b>238,56</b>	<b>2091,81</b>

		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	
		Б	Ж	У		
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00
	Итого фактически	1700,00	67,50	69,00	287,25	2040,00
	<b>Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)</b>	<b>2014,50</b>	<b>68,06</b>	<b>69,43</b>	<b>288,15</b>	<b>2050,05</b>

\* при использовании рец.№71 "овощи натуральные свежие"

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	100,00	1,10	0,40	3,80	22,00
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100,00	0,70	0,20	1,90	12,00

\* при использовании фрукты свежие

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
341	Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,07	20,17	129,13

\* при использовании Напиток кисломолочный

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
386	Напиток кисломолочный (йогурт)	200,00	8,60	5,00	8,40	102,00
71	Напиток кисломолочный (кефир)	200,00	11,60	5,00	8,00	100,00