

Согласовано:

Директор МБОУ Прикамский

Гудкова Наталья Николаевна



Утверждено:

Индивидуальный предприниматель

Батуев Николай Михайлович



Десятидневное меню для общеобразовательных учреждений

Возрастная категория 12-18 лет.

На 2026 – 2027 учебный год

С 14 сентября 2026 года.

Разработано:

Технолог :

ПРИМЕРНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12–18 ЛЕТ

на 10 дней (1 смена) с изменениями и обоснованиями

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий проект разработан на основании требований:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методических рекомендаций МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях»;

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2021).

Цель: обеспечить сбалансированное горячее питание детей 12–18 лет в соответствии с физиологическими потребностями, сохранив привлекательность блюд для детского восприятия.

Основание для изменений:

экономическая целесообразность;

унификация мясных блюд;

повышение привлекательности для детей;

приведение массы завтрака к нормативу (550–610 г);

разнообразие сухофруктов;

повышение содержания клетчатки;

упрощение технологии приготовления;

снижение нагрузки на пищеварение;

обогащение рациона кисломолочными продуктами.

2. ИТОГОВОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ (10 ДНЕЙ)

День 1

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калори и (ккал)
1. 18/2021	Салат «Летняя радуга» (помидоры, огурцы, лук, масло)	70	0,7	4,27	2,45	51,1
372/2021	Биточки из птицы припущенные	62	12,4	11,2	6,6	176,3
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,25	1,5	38,7	195
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574/2021	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	572	25,2	21,7	94,9	679,8

День 2

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калори и (ккал)
2. 307/2021	Рыбные палочки (филе минтая)	110	17,7	4,4	4,6	129
377/2021	Пюре картофельное	170	4,6	6,8	9,9	119
462/2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
574/2021	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
82/2021	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,003	0,15	5,9	44
	ИТОГО	595	29,5	18,5	56,6	511,5

День 3

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
3. ТК № 17/2026	Поджарка из свинины	85	7,2	14	2,6	164
149/2021	Кукуруза консервированная	70	2	2,53	3,5	44,7
205/2021	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,65	36,6	203,1
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	550	16,9	21,8	83,1	595,5

День 4

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
4. 470/2021	Йогурт питьевой фруктовый	100	3	2	14	90
328/2021	Жаркое по-домашнему со свининой	250	15	18,8	37,5	375
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9
573/2021	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,1
	ИТОГО	580	20,3	23,6	78,5	619

День 5

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
5. 148/2021	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	70	0,49	0,07	1,3	7,7
ТК № 210/2026	Каша перловая с овощами и куриным филе	220	22	11,8	32,2	322,3
459/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40
75/2021	Сыр (порционный)	10	0,01	3	0	35,8
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,2	81,9
	ИТОГО	555	27,1	15,5	68,2	528,9

День 6

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
6. 150/2021	Икра кабачковая	70	0,01	1,8	1,5	23,6
347/2021	Котлета «Школьная» (мясо птицы)	100	15,4	11,1	13,2	213,1
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,2	4,9	29,5	182,9
501/2021	Сок плодоовощной	200	1	0,2	20,2	86
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	555	26,4	22,3	91,3	670,7

День 7

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
7. ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	120	24	10,5	0	195
ТК № 16/2026	Рис с овощами	170	3,4	4,5	28,3	170
497/2021	Морс ягодный (клюква/черника)	200	0,6	0,1	20,1	84
85/2021	Курага (порционная)	15	0,5	0,1	10	40
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	565	33,2	15,9	85,2	621

День 8

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
8. 148/2021	Овощи свежие (морковь, огурец)	70	0,49	0,07	1,3	7,7
ТК № 211/2021	Куриные наггетсы	80	15,6	7,5	6,1	154,4
256/2021	Макаронные изделия отварные	170	5,95	5,67	33,5	209,1
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
75/2021	Сыр (порционный)	10	0,01	3	0	35,8
	ИТОГО	575	25,7	16,7	71,6	549,1

День 9

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калори и (ккал)
9. 148/2021	Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11
ТК № 19/2026	Плов из свинины	200	16,3	18,2	34,6	368
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,2	6	30,9
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	555	21,2	21,3	75,8	591,5

День 10

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Калори и (ккал)
10. 285/471/20 21	Творожный пудинг «Облачко» со сгущённой	140/40	25,6	15	48,1	430,9
544/2021	Булочка Российская	50	4	1,4	23,9	124
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
82/2021	Фрукты свежие	150	0,007	0,3	14,7	66
	ИТОГО	580	29,8	16,8	96	658,9