

УТВЕРЖДЕНО

ООО "ИВ"
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Недайвозова Ю. А.

" 02 "



2026 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ Гимназии № 10

Лопина Е. С.

" 02 "



2026 год

**Примерное 10-дневное меню питания для обучающихся обедами
при МБОУ СШ и ОШ города Гуково**

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 с 7 лет до 11 лет

хутор Ажинов
февраль, 2026 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Птица в соусе с томатом 100 гр.	100	11	16	17	193	364
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		800	27	30	109	782	
Итого за день		800	27	30	109	782	

(лист 2)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 70 гр.	70	12	14	12	202	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		790	23	29	98	742	
Итого за день		790	23	29	98	742	

(лист 3)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Рагу из картофеля с мясом птицы 180 гр.	180	15	21	31	352	309
	Капуста квашенная 60 гр.	60	1	2	2	32	50
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		730	25	30	75	656	
Итого за день		730	25	30	75	656	

(лист 4)

Рацион: ГУКОВО_ОБЕДЫ платные_7-11 лет_с 2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами 250 гр.	250	8	2	24	145	120
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		770	30	27	115	761	
Итого за день		770	30	27	115	761	

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Фрикадельки из кур 60 гр.	60	8	13	5	163	297
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 60 гр	60	1		2	11	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		760	16	25	95	604	
Итого за день		760	16	25	95	604	

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 2026 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский на кур. б. 250 гр.	250	5	7	17	157	91
	Котлета мясная из птицы 70 гр.	70	12	14	12	202	369
	Соус сметанный 20 гр	20	1	2	4	40	372
	Картофель отварной 150 гр.	150	4	8	24	253	523
	Винегрет 60 гр.	60	1	8	25	103	51
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		790	25	39	100	839	
Итого за день		790	25	39	100	839	

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 2026 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) 250 гр.	250	6	8	15	168	
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 150 гр.	150	6	8	37	230	255
	Икра кабачковая (промышленного производства) 60 гр.	60	1	3	4	47	148
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		800	26	32	108	869	
Итого за день		800	26	32	108	869	

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 2026 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Тефтели куриные 80 гр.	80	11	9	12	177	368
	Каша пшеничная рассыпчатая 150 гр.	150	6	6	26	217	378
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 60 гр	60	1		2	14	145
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		780	21	20	83	664	
Итого за день		780	21	20	83	664	

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 2026 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено) 250 гр.	250	3	6	15	221	116
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Картофель отварной 150 гр.	150	4	8	24	253	523
	Свекла отварная 60 гр.	60	1		5	25	26
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		800	22	28	82	877	
Итого за день		800	22	28	82	877	

Рацион: ГУКОВО ОБЕДЫ платные 7-11 лет с 2026 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп "лапша" на кур. б. 250 гр.	250	5	5	17	133	105
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	9	8	26	260	204
	Котлеты из птицы 70 гр.	70	11	12	8	182	369
	Капуста квашенная 60 гр.	60	1	2	2	32	50
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40 гр.	40	2		18	84	13002,01
Итого за Обед		770	28	27	81	731	
Итого за день		770	28	27	81	731	
Итого за период		7790	243	287	946	7525	
Среднее значение за период			24,3	28,7	94,6	752,5	

1. Покупные изделия

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

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

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

5. 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.

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

7. 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.

8. Единый сборник технологический 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: Певедалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

9. 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.