

СОГЛАСОВАНО

М.Н.Сидоров
(должность) директор
(ФИО) М.Н.Сидоров
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

МАУ "Комбинат питания"

Директор

С.В.Чернавина

(дата)

Примерное 10-Дневное цикличное меню горячего питания для учащихся средних и старших классов с 12 до 18 лет в общеобразовательных учреждениях на 2025-2026 учебный год.

Меню составлено на основании сборников рецептур:

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2011.

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" В.Т.Лапшина. Москва, 2004год.

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" Издание 2. Г.Г.Онищенко, В.А.Тутельян. Москва, 2022

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Начальник отдела производства

Оскирко

Е.А.Оскирко

МАОУ КОМБИНАТ ПИТАНИЯ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							204
	Макароны с сыром 1	250	19	21	49	461	
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		590	26	22	116	771	
Обед							133
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	100	15	17	15	353	269,01
	Рис отварной 1	200	5	8	53	308	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200			23	91	349
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		870	32	31	155	1126	
Полдник							474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		300	3	6	51	272	
Итого за день		1 760	61	59	322	2169	

(лист 2)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							173
	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным 1	210	9	13	45	328	
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		550	34	21	213	1191	
Обед							96
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	
	Рыба, тушеная в томате с овощами 1	100	20	5	4	218	229,01
	Пюре картофельное 1	180	4	11	26	222	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
Итого за Обед							
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		810	35	29	115	924	
Полдник							474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		300	3	6	51	272	
Итого за день		1 660	72	56	379	2387	

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						507	223
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	200	29	22	48		
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
Итого за Завтрак		560	36	27	95	768	
Обед						164	112
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17		
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Рис отварной 1	200	5	8	53	308	304
	Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		830	29	39	132	1076	
Полдник						215	474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37		
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		300	3	6	51	272	
Итого за день		1 690	68	72	278	2116	

(лист 4)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						332	294
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 1	100	21	20	16		
	Макаронные изделия отварные 1	190	7	6	46	268	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	30			24	98	423
Итого за Завтрак		560	31	27	122	870	
Обед						171	100
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9		
	Курица жареная 1	100	21	28		335	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	200	11	13	49	355	302
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		830	42	53	119	1147	
Полдник						215	474
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37		
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		300	3	6	51	272	
Итого за день		1 690	76	86	292	2289	

(лист 6)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 1	250	7	15	40	326	175
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Какао-напиток с молоком 1	200	3	5	25	162	382
	Бутерброд с сыром 1	60	9	7	19	178	3
		610	23	27	103	761	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3	20	120	101
	Плов из птицы 1	250	32	15	48	448	220
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
		820	45	21	153	984	
Итого за Обед							
Полдник							
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
		300	3	6	51	272	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 730	71	54	307	2017	

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Курица жареная 1	100	21	28		335	293
	Макаронные изделия отварные 1	180	7	6	43	254	309
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
	Итого за Завтрак	560	35	37	102	882	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	6	5	9	136	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	100	25	17	10	293	496
	Пюре картофельное 1	200	4	13	29	246	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	830	41	36	110	967	
Полдник	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Итого за Полдник	300	3	6	51	272	
Итого за день		1 690	79	79	263	2121	

(лист 8)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный 1	180	16	20	3	260	210
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	40	1		3	16	131
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
	Итого за Завтрак	580	20	21	43	453	
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	5	12	23	192	96
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Макаронные изделия отварные 1	200	8	7	48	282	309
	Лимонад лимонный 1	200			22	93	841,02
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
	Итого за Обед	830	29	42	131	1070	
Полдник	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Итого за Полдник	300	3	6	51	272	
Итого за день		1 710	52	69	225	1795	

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)							
Неделя: 2							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным 1	100	13	13	15	223	215
	Рис отварной 1	180	5	7	48	277	304
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	25	150	395
	Батон 30 1	40	3	1	21	106	
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
Итого за Завтрак		550	31	26	145	935	
Обед							
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	200	29	22	48	507	223
	Компот из свежемороженных ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед		850	43	31	127	962	
Полдник							
	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник		300	3	6	51	272	
Итого за день		1 700	77	63	323	2169	

(лист 10)

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: МАОУ СШ № 6 (12-18 лет)							
Неделя: 2							
День: Пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	200	10	19	55	426	500
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
	Бутерброд с сыром 1	60	9	7	19	178	3
	Итого за Завтрак	560	23	26	107	756	
Обед	Салат из квашенной капусты промышленного производства 1	60	1	3	2	41	47
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	4	11	9	171	100
	Жаркое по-домашнему 1	250	23	26	24	421	259
	Компот из свежих яблок 1	200			28	115	342
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3	1	21	107	
	Хлеб ржаной 30 1	40	3		13	70	
Итого за Обед	840	34	41	97	925		
Полдник	Булочка с повидлом промышленного производства 1	100	3	6	37	215	474
	Чай с сахаром 1	200			14	57	376
Итого за Полдник	300	3	6	51	272		
Итого за день	1 700	60	73	255	1953		

Итого за период	17 020	692	690	2929	21214	
Среднее значение за период		57,7	57,5	244,1	1767,8	

Составил _____ Оскирко Е.А.

Утвердил _____