

«Утверждаю»

Директор МБОУ Лысогорской
средней школы Ростовской обл.
Куйбышевского района, с. Лысогорка
ул. Кушнарева 9


И. Н. Карпова

«26» августа 2025 г.



Перспективное 10 дневное меню
учащихся МБОУ (в том числе с ОВЗ) Лысогорской СОШ
с учетом пищевой ценности
ОБЕДЫ

(возрастная категория с 12 лет и старше)

Использованы материалы:

1. Сборник Рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Авт.-сост. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), 2020г.в., 289 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г.в
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Неделя: *первая*

День: *первый*

ОБЕД

1

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	0,00	6,75	6,38	90,00	п/п
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с
Макароны отварные с сыром	200	10,50	9,10	38,10	276,90	54-3г
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	830	24,83	22,40	107,06	733,23	

Неделя: *первая*

День: *второй*

ОБЕД

2

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,20	12,65	137,95	54-2с
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	250	5,38	4,85	42,21	234,52	168 СР2010
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	98,00	п/п
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,61	117,20	п/п
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
ИТОГО	800	22,16	14,95	110,57	673,67	

Неделя: *первая*
 День: *третий*
 ОБЕД

3

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7
Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	54-13з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608, СР 2005
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,90	8,37	43,11	286,65	54-4г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	46,88	п/п
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
ИТОГО	870	36,24	28,30	113,91	853,70	

4

Неделя: *первая*
 День: *четвертый*
 ОБЕД

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций (гр)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность(ккал)</i>	<i>№ рец.</i>
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
1	2	3	4	5	6	7
Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 СР 2005
Пельмени отварные	250	30,00	3,75	62,50	400,00	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Сок "Добрый", витаминизированный, промышленного производства	180	0,00	0,00	18,90	75,60	п/п
ИТОГО	820	37,52	16,91	126,07	803,11	

Неделя: *первая*

День: *пятый*

ОБЕД

5

Наименование блюда 1	Масса порций 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з
Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18,00	135,40	54-9с
Жаркое по - домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50	54-9м
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	860	39,04	29,89	76,31	707,88	

Неделя: *вторая*

День: *первый*

6

ОБЕД

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с
Омлет натуральный	200	16,90	25,90	4,20	316,30	54-1о
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	830	32,03	32,65	69,28	696,83	

Неделя: *вторая*

7

День: *второй*

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Горошек зеленый	100	2,83	0,17	5,83	36,83	54-20з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,88	6,20	12,65	137,95	54-2с
Котлеты рыбные	100	10,00	1,00	14,67	110,00	п/п
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	54-1г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
ИТОГО	890	33,23	17,43	111,30	746,06	

Неделя: *вторая*

8

День: *третий*

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,10	10,40	143,00	54-7з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с
Пельмени отварные	250	30,00	3,75	62,50	400,00	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
ИТОГО	840	42,19	17,65	122,22	813,06	

Неделя: *вторая*

День: *четвертый*

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-2з
Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18,00	135,40	54-9с
Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,40	54-5г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	860	47,94	16,59	96,31	703,78	

9

Неделя: *вторая*

День: *пятый*

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	54-13з
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 СР 2005
Гуляш	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-3г
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	54-1г
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
ИТОГО	890	34,70	33,70	104,43	860,03	
Итого за период						
Обед		349,88	230,47	1037,46	7591,35	

10