

«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 (в том числе с ОВЗ) МБОУ Лысогорской СОШ
с учетом пищевой ценности
(ЗАВТРАКИ, ВТОРЫЕ ЗАВТРАКИ)
(возрастная категория с 7 до 11 лет)

2025 -2026 учебный год

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), 2020 г. в., 289 с.
2. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П., 2011 г. в
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Неделя: *первая*, День: *первый*

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		3	4	5		
ЗАВТРАК						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	0,00	5,40	5,10	54,00	п/п
Макароны отварные с сыром	200	10,50	9,10	38,10	276,90	54-3г
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Кондитерские изделия	40	0,20	0,00	29,10	111,60	п/п
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
ИТОГО	540	14,04	14,82	98,69	564,16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток "Мажитель"	200	1,40	0,10	24,00	102,00	п/п
Печенье	50	4,00	6,50	34,00	215,00	п/п
ИТОГО	50	4,00	6,50	34,00	215,00	
ВСЕГО	590	18,04	21,32	132,69	779,16	

Неделя: *первая*, День: *второй*

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		3	4	5		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манная)	250	5,38	4,85	42,21	234,52	168 СР2010
Бутерброд с маслом	30	1,62	3,79	9,9	113,08	3 СР 2011
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	520	13,84	11,86	83,10	527,36	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок "Добрый", витаминизированный, промышленного производства	200	0,00	0,00	21,00	84,00	п/п
Булочка	100	9,40	25,40	10,10	307,40	п/п
ИТОГО	300	9,40	25,40	31,10	391,40	
ВСЕГО	820	23,24	37,26	114,20	918,76	

Неделя: первая, День: третий

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
ЗАВТРАК	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з
Салат из свеклы отварной	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608, СР 2005
Котлеты	150	8,20	6,90	35,90	238,90	54-4г
Каша гречневая рассыпчатая	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,85	46,88	п/п
Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн
Чай с сахаром	550	27,59	21,55	80,47	626,05	
ИТОГО						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	5,00	5,80	22,80	160,00	п/п
Кисломолчный продукт "Снежок"	30	1,60	4,80	17,70	117,00	п/п
Пирожное "Барни"	230	6,60	10,60	40,50	277,00	
ИТОГО	780	34,19	32,15	120,97	903,05	
ВСЕГО						

Неделя: первая, День: четвертый

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
ЗАВТРАК	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Салат из белокочанной капусты	200	24,00	3,00	50,00	320,00	п/п
Пельмени отварные	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	21,00	84,00	п/п
Сок "Добрый", витаминизированный, промышленного производства	500	28,64	9,42	96,89	583,46	
ИТОГО						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	1,40	0,10	24,00	102,00	п/п
Напиток "Мажитель"	60	0,30	2,10	14,90	77,20	п/п
Вафли	260	1,70	2,20	38,90	179,20	
ИТОГО	760	27,04	3,32	90,69	762,66	
ВСЕГО						

Неделя: первая, День: пятый

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
ЗАВТРАК						
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
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	570	30,26	24,06	57,31	566,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	6,00	24,00	п/п
Кондитерское изделие (Чоко Пай)	28	1,10	4,50	19,70	123,20	п/п
ИТОГО	228	1,10	4,50	25,70	147,20	
ВСЕГО	570	30,26	24,06	57,31	566,78	

Неделя: вторая, День: первый

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
ЗАВТРАК						
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
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	540	23,38	26,80	47,93	524,70	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток "Мажитель"	200	1,40	0,10	24,00	102,00	п/п
Пряник	50	2,80	2,50	38,20	181,00	п/п
ИТОГО	250	4,20	2,60	62,20	283,00	
ВСЕГО	790	27,58	29,40	110,13	807,70	

Неделя: *вторая, День: второй*

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		3	4	5		
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	54-20з
Котлеты рыбные	100	10,00	1,00	14,67	110,00	п/п
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	54-1г
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
Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
ИТОГО	590	26,48	10,30	97,70	592,10	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	6,00	24,00	п/п
Конфета "Джек"	38	2,00	10,40	19,80	183,30	п/п
ИТОГО	238	2,00	10,40	25,80	207,30	
ВСЕГО	828	28,48	20,70	123,50	799,40	

Неделя: *вторая, День: третий*

Наименование блюда 1	Масса порций (гр) 2	Пищевые вещества(г) Б Ж У			Энергетическая ценность(ккал) 6	№ рец. 7
		3	4	5		
ЗАВТРАК						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Пельмени отварные	200	24,00	3,00	50,00	320,00	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	500	28,84	9,42	82,39	526,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,00	5,80	22,80	160,00	п/п
Кондитерское изделие (Чоко Пай)	28	1,10	4,50	19,70	123,20	п/п
ИТОГО	228	6,10	10,30	42,50	283,20	
ВСЕГО	728	34,94	19,72	124,89	809,46	

Неделя: *вторая, День: четвертый*

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Огурец в нарезке	250	34,00	10,10	41,50	393,40	54-12м
Плов с курицей	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
Чай с лимоном и сахаром	570	39,16	10,76	77,31	562,68	
ИТОГО						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	0,00	0,00	21,00	84,00	п/п
Сок "Добрый", витаминизированный, промышленного производства	100	9,40	25,40	10,10	307,40	п/п
Булочка	300	9,40	25,40	31,10	391,40	
ИТОГО	870	48,56	36,16	108,41	954,08	
ВСЕГО						

Неделя: *вторая, День: пятый*

Наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з
Салат из свеклы отварной	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-2м
Гуляш	150	5,30	5,50	32,70	202,00	54-1г
Макаронь отварные	20	1,32	0,24	7,92	39,12	п/п
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,69	93,76	п/п
Хлеб пшеничный	200	3,80	2,90	11,30	86,00	54-23гн
Кофейный напиток с молоком	570	31,16	28,06	80,21	698,48	
ИТОГО						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	200	0,00	0,00	6,00	24,00	п/п
Сок фруктовый	30	1,80	4,50	17,40	90,00	п/п
Кондитерское изделие (Барни)	230	1,80	4,50	23,40	114,00	
ИТОГО	800	32,96	32,56	103,61	812,48	
ВСЕГО						

Неделя: *вторая, День: пятый*

Итого за период		263,39	167,05	802,00	5772,03	
Завтраки		46,30	102,40	355,20	2488,70	
Вторые завтраки		309,69	269,45	1157,20	8260,73	
ВСЕГО						