СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ №9"
Богодухова Татьяна Михайловна
_____Богодухова Т.М.
01 Сентября 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
_____Алексеев С.П.
01 Сентября 2026г.

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Основное (организованное) десяти дневное меню для питания школьников в Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении "Средняя общеобразовательная школа № 9".

г. Черногорск, 2026г.

День: Понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
	Завтрак					
181	Каша манная молочная	200.00	5,74	3,30	40,22	214,28
б/н	Сырники с творога из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00
б/н	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
379	Кофейный напиток	200.00	3,17	2,68	15,95	100,60
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
	Итого за прием пищи:	**520,0**	**18,4**	**14,3**	**110,0**	**581,4**
	Обед					
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
54-12с	Суп с рыбными консервами	200,00	7,90	3,84	12,44	115,66
б/н	Котлета куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**750,00**	**29,7**	**31,8**	**93,9**	**781,2**
	Всего за день:		**48,2**	**46,1**	**203,9**	**1362,6**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
	Завтрак					
23	Салат из свежих помидор	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**540,00**	**31,5**	**12,7**	**106,4**	**519,4**
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,00**	**26,5**	**28,8**	**113,2**	**803,2**
	Всего за день:		**58,1**	**41,5**	**219,6**	**1322,6**

День: Среда						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
3 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/16	0.9	4.2	22.1	129.7
206	Макароны, запеченные с сыром	150.00	9.6	7.2	25.3	253.1
382	Какао с молоком	200.00	3.78	0.67	26.00	118.60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.90	0.20	8.50	40.80
847	Яблоко	100.00	0.80	0.80	12.20	45.20
	Итого за прием пищи:	**510,00**	**16,0**	**13,1**	**94,1**	**587,4**
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.00	0.58	3.65	2.19	42.40
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200.00	5.45	5.24	12.55	129.80
128	Пюре картофельное	150.00	3.10	9.16	18.00	172.90
б/н	Котлета рыбная по домашнему из п/ф	90.00	14.04	4.68	7.33	126.63
349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.10	132.80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
	Итого за прием пищи:	**760,0**	**26,7**	**23,3**	**98,6**	**729,8**
	Всего за день:		**42,7**	**36,4**	**192,7**	**1317,2**

День: Четверг						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
4 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность,ккал
			белки ,г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	60.00	0.67	0.12	2.28	13.20
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5.46	5.79	30.46	195.71
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90.00	11.95	9.76	2.61	145.80
377	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1.35	0.30	12.75	61.20
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13.70	64.10
	Итого за прием пищи:	**560,00**	**21,1**	**16,2**	**77,0**	**542,0**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	60.00	0.96	3.78	2.17	54.48
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3.50	6.56	13.77	124.20
199	Пюре из гороха с маслом	150.00	12.99	6.53	33.36	220.86
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90.00	25.20	3.24	34.38	119.61
389	Сок яблочный	180.00	0.90	0.00	18.18	76.32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	1.80	0.40	17.00	81.60
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1.50	0.20	13,70	64.10
	Итого за прием пищи:	**770,0**	**46,9**	**20,7**	**132,6**	**741,2**
	Всего за день:		**67,9**	**36,9**	**209,6**	**1283,2**

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
302	каша гречневая рассыпчатая	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		**520,0**	**31,7**	**19,5**	**88,6**	**513,6**

День: Понедельник						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
6 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
175	Каша "Дружба" молочная	200,00	6,80	8,90	34,60	214,00
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00
378	Чай с молоком	180,00	1,52	1,35	15,90	81,35
847	яблоко	100,00	0,80	0,80	12,20	45,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
Итого за прием пищи:		**560,0**	**16,29**	**15,11**	**86,03**	**538,4**

Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
304	рис отварной с маслом	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		**770,0**	**32,5**	**55,4**	**112,0**	**769,2**
Всего за день:		**64,2**	**74,9**	**200,5**	**1282,7**	

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
96	Рассольник Ленинградский	230,00	1,61	4,47	12,58	128,40
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		**780,0**	**24,6**	**24,9**	**106,4**	**771,8**
Всего за день:		**40,9**	**40,0**	**192,4**	**1310,2**	

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

7 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	60.00	1,70	0,10	3,50	22.10
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90.00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150.00	3,65	5,37	36,69	209,70
388	Напиток из плодов шиповника	200.00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**550,0**	**33,6**	**9,6**	**117,2**	543,5
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	60.00	0,42	0,06	1,14	7,20
54-12с	Суп с рыбными консервами	200.00	7,90	3,84	12,44	115,66
309	Макароны отварные с маслом	150.00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Биточки куриные из п/ф	90.00	12,15	21,68	10,07	280,80
342	Компот из свежих яблок	200.00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1,00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**740,0**	**28,0**	**31,9**	**95,6**	**797,5**
	Всего за день:		**61,6**	**41,4**	**212,8**	**1341,0**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, Ккал
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60.00	0,45	3,61	1,41	39,97
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90.00	14.04	4,68	7,33	126,63
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20.00	1.00	0,13	9,13	42,70
	Итого за прием пищи:	**540,0**	**20,2**	**17,9**	**76,5**	**555,8**
Обед						
23	Салат из свежих помидоров	60.00	0,70	3,70	2,70	46,60
86	Свекольник	200	6	8,9	8,3	142,7
302	Каша перловая рассыпчатая	160.00	4,75	4,62	33,81	195,84
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90.00	9,72	11,24	10,77	181,80
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30.00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**780,0**	**24,6**	**29,1**	**101,5**	**774,6**
	Всего за день:		**44,8**	**47,0**	**178,0**	**1330,4**

День: Четверг						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
9 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
			белки,г	жиры,г	углев,г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		**540,0**	**19,4**	**20,1**	**81,6**	577,0
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	200,00	4,80	6,96	6,32	114,40
б/н	Котлета куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		**720,0**	**24,0**	**38,0**	**91,1**	**807,1**
Всего за день:			**43,4**	**58,1**	**172,7**	**1384,1**

День: Пятница						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
10 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, Ккал
			белки,г	жиры,г	углев,г	
Завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	10,00	0,45	0,10	4,25	20,40
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		**530,0**	**21,5**	**17,7**	**81,3**	**570,8**
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	200,00	5,45	5,24	12,55	129,80
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
143	Рагу из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		**760,0**	**37,9**	**25,0**	**123,9**	**741,7**
Всего за день:			**59,4**	**42,7**	**205,2**	**1312,4**

Среднее значение калорийности

Сезон: осене-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	581,4	24,74	781,17	33,2
2	519,4	22,10	803,23	34,2
3	587,4	25,00	756,43	32,2
4	542,0	23,06	741,17	31,5
5	513,6	21,85	769,15	32,7
6	538,4	22,91	771,83	32,8
7	543,5	23,13	797,47	33,9
8	555,8	23,65	774,64	33,0
9	577,0	24,55	789,04	33,6
10	570,8	24,29	768,26	32,7
Итого:	**552,9**	**23,70**	**775,2**	**32,60**

Средние значения калорийности приведены согласно СаН ПиН 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки зборника : Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс"2017 г.

2. "Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.

3. "Сборни рецептур блюди типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)". - Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.