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 12 лет и старше

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 12 лет и старше

1 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы ,г	
Завтрак						
181	Каша манная молочная	220,00	6,31	3,63	44,24	235,70
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
	Итого за прием пищи:	**560,0**	**19,9**	**14,8**	**122,8**	**644,6**
Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
54-12с	Суп с рыбными консервами	250,00	9,87	4,80	15,55	144,57
б/н	Котлета куриная из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
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:	**880,00**	**35,3**	**36,4**	**106,5**	**895,2**
	Всего за день:		**55,2**	**51,2**	**229,4**	**1539,8**

День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
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:	**620,00**	**35,5**	**16,6**	**119,4**	**605,7**
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	250,00	4,93	10,38	18,44	157,00
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	15,57	15,55	22,22	153,30
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**880,00**	**35,4**	**34,1**	**143,3**	**874,5**
	Всего за день:		**70,9**	**50,7**	**262,6**	**1480,2**

День: Среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	40/8/32	1,8	8,4	44,2	129,7
206	Макароны, запеченные с сыром	200,00	12,8	9,6	33,7	337,5
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:	**600,00**	**20,1**	**19,7**	**124,6**	**671,8**
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
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:	**890,0**	**32,5**	**33,5**	**108,2**	**868,1**
	Всего за день:		**52,6**	**53,2**	**232,8**	**1539,9**

День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки, г	жиры ,г	углеводы, г	
Завтрак						
71	Помидоры свежие нарезка	100,00	1,12	0,10	3,17	22,00
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
290	Курица тушеная (голень п/ф,	100,00	13,27	10,80	2,90	162,00
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:	**630,00**	**23,5**	**18,3**	**80,0**	**585,8**
Обед						
б/н	Икра кабачковая из п/ф	100,00	1,60	8,97	3,62	78,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	250/ 20	4,30	8,05	16,90	152,40
199	Пюре из гороха с маслом	180,00	15,59	7,84	40,03	291,43
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
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	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
	Итого за прием пищи:	**870,0**	**52,8**	**28,9**	**139,1**	**836,4**
	Всего за день:		**76,3**	**47,1**	**219,2**	**1422,1**

День: Пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
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:	**600,0**	**43,1**	**11,6**	**130,5**	**637,4**
	Обед					
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	48,03	19,69	154,50
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	100,00	13,27	10,80	2,90	162,00
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:	**900,0**	**32,3**	**66,4**	**123,9**	**838,9**
	Всего за день:		**75,4**	**78,0**	**254,5**	**1476,3**

День: Понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

6 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
	Завтрак					
б/н	Каша "Дружба" молочная	220,00	7,48	9,79	38,06	235,40
3	Бутерброд с маслом и сыром на пшеничном хлебе	60/20/20	10,45	6,45	24,70	261,70
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
	Итого за прием пищи:	**560,0**	**21,25**	**17,99**	**95,66**	**659,7**
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,01	5,58	22,40	160,50
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,54
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:	**880,0**	**28,1**	**28,9**	**129,4**	**896,3**
	Всего за день:		**49,3**	**46,9**	**225,0**	**1556,0**

День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
б/н	Котлета домашняя из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
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:		**630,0**	**38,2**	**11,0**	**130,7**	**613,5**
Обед						
71	Огурцы свежие нарезка	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00
54-12с	Суп с рыбными консервами	250,00	9,87	4,80	15,55	144,57
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Биточки куриные из п/ф	100,00	13,50	24,09	11,19	312,00
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:		**870,0**	**32,7**	**36,4**	**106,7**	**901,5**
Всего за день:			**70,9**	**47,5**	**237,4**	**1515,0**

День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	100,00	0,75	6,01	2,35	61,61
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	100,00	15,60	5,20	8,14	140,70
128	Пюре картофельное	180,00	3,72	11,00	21,60	207,50
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:		**620,0**	**22,6**	**22,6**	**81,8**	**626,1**
Обед						
23	Салат из свежих помидор	100,00	1,17	6,17	4,50	77,70
86	Свекольник	250	7,5	11,13	10,37	178,36
302	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,34	5,20	37,80	220,30
б/н	Тефтели куринные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
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:		**890,0**	**27,8**	**35,5**	**106,3**	**865,7**
Всего за день:			**50,4**	**58,1**	**188,1**	**1491,8**

День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 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	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
309	Макароны отварные с маслом	180,00	6,56	6,95	36,55	234,85
б/н	Тефтели мясные из п/ф	100,00	11,32	15,24	13,57	227,20
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:		**620,0**	**21,9**	**22,9**	**93,1**	**659,7**
Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,96	6,08	3,65	70,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250,00	5,89	8,54	7,76	143,00
б/н	Котлета куриная из п/ф	100,00	13,50	24,03	11,19	312,00
304	Рис отварной с маслом	180,00	4,38	6,44	44,03	251,64
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:		**850,0**	**27,5**	**45,4**	**102,4**	**937,2**
Всего за день:			**49,4**	**68,3**	**195,6**	**1596,9**

День: Пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 12 лет и старше

10 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
Завтрак						
54-20з	Горошек Зеленый	100,00	2,83	0,16	5,83	36,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,32	7,31	46,37	292,50
б/н	Тефтели куриные из п/ф	100	10,8	12,49	11,97	202
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:		**620,0**	**25,9**	**20,3**	**96,8**	**674,8**
Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	100,00	2,00	0,33	10,16	52,16
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и тушенкой	250,00	8,68	10,63	16,30	191,10
б/н	Бифштекс из п/ф	100,00	28,00	3,60	38,20	132,90
143	Рагу из овощей	180,00	3,04	18,84	14,75	243,42
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:		**890,0**	**45,2**	**34,0**	**138,0**	**877,7**
Всего за день:			**71,2**	**54,3**	**234,8**	**1552,5**

Среднее значение калорийности

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	644,6	23,70	895,15	32,9
2	605,7	22,27	874,46	32,1
3	671,8	24,70	868,10	31,9
4	585,8	21,53	836,35	30,7
5	637,4	23,43	838,87	30,8
6	659,7	24,25	896,30	33,0
7	613,5	22,55	901,52	33,1
8	626,1	23,02	865,66	31,8
9	659,7	24,25	937,16	34,5
10	674,8	24,81	877,68	32,3
Итого:	**637,9**	**23,45**	**879,1**	**32,3**

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 обазовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздаровления (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.