

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №26

Андреева А.Ю. _____
Приказ №265/1-д от 28.08.2025г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
МАОУ СОШ № 26
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Сборник технических нормативов . Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под
ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛипринт , 2011 г.

Для учащихся 7 – 10 лет

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
1 ДЕНЬ Завтрак:										
№301	Омлет натуральный	200	326,0	17,2	26,7	4,6	0,12	0,6	163,0	3,0
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		618,8	29,48	34,41	47,28	0,22	4,37	455,6	3,58
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№150	Суп картофельный с рыбой	200	114,8	7,88	3,86	12,16	0,14	9,7	346,0	1,25
№370	Плов из отварного мяса	250	440,0	18,9	18,6	49,2	0,07	0,4	23,0	2,8
№518	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		990,9	38,0	24,66	129,98	24,45	42,4	430,04	25,75

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
2 ДЕНЬ Завтрак:										
№313	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	425,0	24,0	25,2	23,9	0,07	0,6	297,0	1,0
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№493	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	16,0	0	0	11,0	0,3
	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		757,5	33,91	38,58	67,46	0,19	1,5	497,4	1,79
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№134	Рассольник ленинградский	200	96,8	1,6	4,16	12,9	0,08	6,16	12,4	0,72
№426	Картофельное пюре	150	138,0	3,1	6,6	16,3	0,14	5,1	39,0	1,05
№345	Котлета рыбная	100	113	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	35,0	0,6
ПР	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0	0	0	19,42	0,31	19,56	0	0
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		766,9	28,82	14,86	126,64	24,82	59,52	133,44	21,27

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
3 ДЕНЬ Завтрак:										
№165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,0	5,7	5,26	18,98	0,16	0,92	164,0	0,36
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№497	Какао с молоком	200	186,0	5,0	4,4	31,7	0,06	1,7	163,0	1,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		563,8	22,97	17,37	78,16	0,32	3,59	605,4	2,2
Обед:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№148	Суп картофельный с мясными клецками	200	75,4	1,76	2,36	58,8	0,1	8,8	13,0	0,88
№414	Рис отварной	150	204,6	3,69	6,0	33,81	0,03	0	5,1	0,52
№401	Гуляш мясной	100	221,0	14,6	16,7	2,88	0,19	10,0	25,0	4,8
№508	Компот из кураги	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	54,3	1,98	0,36	10,2	0,05	0	10,5	1,17
ПР	Кондитерские изделия	50	207	4,25	5,65	34,85	0,05	0	21,25	0,5
	Итого:		743,3	26,59	17,0	167,33	0,47	29,3	116,6	10,13

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
4 ДЕНЬ Завтрак:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	283,6	7,8	9,5	35,8	4,75	1,5	144,6	0,03
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
	Итого:		532,1	14,42	20,91	70,34	4,9	27,8	291,6	1,31
Обед:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№146	Суп картофельный с клецками	200	50,4	0,9	2,08	6,9	0,05	4,56	8,6	0,48
№291	Макаронные изделия отварные	150	144,8	5,5	0,6	28,9	0,05	0,02	5,6	0,75
№405	Курица в сметанном соусе	130	192	13,6	13,5	4,1	0,02	2,3	34,0	1,0
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	54,3	1,98	0,36	10,2	0,05	0	10,5	1,17
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		777	28,44	17,72	123,82	24,27	20,68	121,74	21,16

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
5 ДЕНЬ Завтрак:										
№262	Каша манная молочная жидкая	200	215,4	6,2	7,46	30,86	0,08	1,38	132,8	0,04
№300	Яйцо вареное	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,03	2,0	22,0	1,0
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		571,2	23,58	19,77	73,84	0,21	7,15	447,4	1,62
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№142	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины, сметаной	200	66,4	1,4	3,9	6,2	0,04	14,7	27,2	6,4
№369	Жаркое по - домашнему	220	379	26,0	23,2	16,6	0,16	7,6	35,0	3,4
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	122,0	1,4	0	29,0	0	0	1,0	0,1
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		911,5	39,02	29,1	120,22	24,42	50,6	110,24	28,8
№518	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
	Итого:		92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
6 ДЕНЬ Завтрак:										
№260	Каша «Дружба»	200	226,2	5,26	11,6	25,0	0,08	1,3	126,6	0,56
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№93	Масла сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		612,0	20,77	30,28	68,46	0,24	3,57	532,0	1,15
Обед:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№144	Суп картофельный с бобовыми	200	86,4	1,84	3,36	12,0	0,15	6,93	15,2	0,73
№291	Макаронные изделия отварные	150	144,8	5,5	0,6	28,9	0,05	0,02	5,6	0,75
№381	Котлета мясная	100	286,0	17,8	17,5	14,3	0,09	0	39,0	2,8
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	54,3	1,98	0,36	10,2	0,05	0	10,5	1,17
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		907,0	33,58	23,0	139,12	24,44	20,75	133,34	23,21

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
7 ДЕНЬ Завтрак:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№313	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	425,0	24,0	25,2	23,9	0,07	0,6	297,0	1,0
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№493	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	16,0	0	0	11,0	0,3
	Итого:		603,8	29,68	28,14	57,16	0,13	10,67	427,0	2,32
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№159	Суп-пюре из картофеля	200	141,0	3,88	5,16	19,8	0,11	7,7	94,2	0,88
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	252,0	8,5	7,8	37,08	0,19	0	14,25	4,5
№390	Тефтели из говядины с рисом	100	221,0	9,5	15,3	11,4	0,05	0,8	21,0	1,5
ПР	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0	0	0	19,42	0,31	19,56	0	0
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
ПР	Кондитерские изделия	50	207	4,25	5,65	34,85	0,05	0	21,25	0,5
	Итого:		962,6	31,5	29,66	141,42	0,88	53,06	176,45	1,078

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
8 ДЕНЬ Завтрак:										
№255	Каша ячневая вязкая	200	271,2	6,4	11,4	35,7	0,12	1,4	167,0	0,9
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№497	Какао с молоком	200	186,0	5,0	4,4	31,7	0,06	1,7	163,0	1,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		729,7	21,21	29,18	94,96	0,3	4,0	519,4	2,69
Обед:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№134	Рассольник ленинградский	200	96,8	1,6	4,16	12,9	0,08	6,16	12,4	0,72
№426	Картофельное пюре	150	138,0	3,1	6,6	16,3	0,14	5,1	39,0	1,05
№345	Котлета рыбная	100	113	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	35,0	0,6
№508	Компот из кураги	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	54,3	1,98	0,36	10,2	0,05	0	10,5	1,17
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		737,5	27,04	14,4	122,72	24,44	25,46	159,94	21,3

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес- кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
9 ДЕНЬ Завтрак:										
№165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,0	5,7	5,26	18,98	0,16	0,92	164,0	0,36
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№100	Сыр сычужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		438,8	17,98	12,87	61,66	0,26	4,69	456,6	0,94
Обед:										
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№146	Суп картофельный с клецками	200	50,4	0,9	2,08	6,9	0,05	4,56	8,6	0,48
№414	Рис отварной	150	204,6	3,69	6,0	33,81	0,03	0	5,1	0,52
№404	Кура отварная	100	242,0	23,5	16,2	0,6	0,06	4,7	35,7	1,5
№518	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	9,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		933,1	39,31	26,48	109,93	24,38	41,56	110,44	24,2

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
10 ДЕНЬ Завтрак:										
№262	Каша манная молочная жидкая	200	215,4	6,2	7,46	30,8	0,08	1,38	132,8	0,04
№300	Яйцо вареное	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,03	2,0	22,0	1,0
№108	Хлеб пшеничный	30	70,5	2,28	0,24	14,76	0,03	0	6,0	0,33
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
	Итого:		629,9	24,31	28,14	74,62	0,27	5,58	470,2	1,54
Обед:										
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№128	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	76,0	1,44	4,0	8,52	0,03	8,24	27,6	0,96
№291	Макаронные изделия отварные	150	144,8	5,5	0,6	28,9	0,05	0,02	5,6	0,75
№398	Печень говяжья по-строгановски	110	213,0	18,0	13,8	9,0	0,29	8,5	23,0	6,7
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	1,47
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
	Итого:		877,9	35,36	20,3	140,54	24,57	30,56	140,24	27,64
Питьевой режим										
№518	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	92,0	1,0	0,2	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8
	Итого:		92,0	1,0	0,2	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8

Возрастная категория 7-10 лет

[illegible]

