УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО "ИВ"

Недайвозова Ю. А.

"__01__" сентября 2026 год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР
МБОУ КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СОШ

Рябоволова И. А.

"__01__" сентября 2026 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов при МБОУ СОШ Веселовского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста,массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста от 7 до 11 лет

сентябрь, 2026 года

ООО "ИМПЕРИЯ ВКУСА"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Завтрак		350	18	16	66	484	
Итого за день		350	18	16	66	484	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 100 гр.	100	14	19	31	327	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
Итого за Завтрак		300	14	19	46	388	
Итого за день		300	14	19	46	388	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74
	Пюре картофельное 100 гр.	100	2	5	14	107	374
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		370	12	18	37	351	
Итого за день		370	12	18	37	351	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 150 гр.	150	5	6	20	157	184
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 30 гр.	30	3	3	23	125	ПТ
Итого за Завтрак		380	9	9	61	357	
Итого за день		380	9	9	61	357	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога 130 гр.	130	11	18	35	321	278
	Сметана 10 гр.	10		2		16	434
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		360	13	20	60	445	
Итого за день		360	13	20	60	445	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
Итого за Завтрак		350	18	16	66	484	
Итого за день		350	18	16	66	484	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 110 гр.	110	10	16	3	195	267
	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	30		1	2	23	148
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
Итого за Завтрак		360	14	18	27	329	
Итого за день		360	14	18	27	329	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из птицы (1 вариант) 100 гр.	100	14	19	31	327	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
Итого за Завтрак		300	14	19	46	388	
Итого за день		300	14	19	46	388	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 180 гр.	180	6	7	28	197	284
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 20 гр.	20	2	2	15	83	ПТ
Итого за Завтрак		400	9	9	61	355	
Итого за день		400	9	9	61	355	

Рацион: ВР_12-18 лет с 01.09.2026 года **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сосиски отварные 50 гр.	50	6	12	1	133	74
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Икра кабачковая (промышленного производства) 30 гр.	30		1	2	23	148
Итого за Завтрак		300	8	13	23	244	
Итого за день		300	8	13	23	244	
Итого за период		3 470	129	157	493	3825	
Среднее значение за период			12,9	15,7	49,3	382,5	

1. Покупные товары.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.

4. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.