

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Сурок»

Утверждено приказом директора
МОБУ «Средняя общеобразовательная школа п. Сурок»
от 31 августа 2026 г. № 35/2-О

**Типовое меню (10-дневное)
для возрастной категории обучающихся от 12 лет и старше
на 2026-2027 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	250	8,74	13,61	36,7	379,1	311
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	1
	Печенье	50	1,8	2,45	18,6	104,3	Ттн
Итого на завтрак		550	16,38	27,79	97,12	777,92	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	7	22	177	135
	Макаронные изделия отварные, с маслом	200/5	7,99	9,37	48,83	308,31	332
	Котлета куриная	100	15,92	21,48	10,39	271,23	460
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн
Итого за обед		857	37,75	32,84	129,63	982,06	
Итого за день		1407	54,13	60,63	226,75	1759,98	

28,6

36,11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша овсяная	250	4,47	5,02	17,85	141	160
	Какао с молоком	200	3,92	4,08	26	190	693
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	293	Тгн
Итого на завтрак		550	14,89	13,3	101,15	624	
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2,9	6,13	13,9	180	148/107
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,35	9,9	31,13	242,3	297
	Птица отварная	100	18,3	4,8	0,4	118,9	487
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Тгн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Тгн
Итого за обед		865	35,15	21,83	106,04	826,23	
Итого за день		1415	50,04	35,13	207,19	1450,23	

22,94

30,38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша жидкая (пшенная)	250	8,73	12,21	63,2	380,1	311
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Хлеб пшеничный	40	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
Итого на завтрак		550	16,19	14,59	136,39	718,98	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей	250	2,75	29,12	7,62	80	124
	Жаркое по домашнему	200/50	21,48	16,45	37,13	312,5	436
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631
	Вафля	35	1,75	11,9	25,59	179,69	Ттн
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн
Итого за обед		835	33,38	58,47	141,64	940,19	
Итого за день		1385	49,57	73,06	278,03	1659,17	

26,43

34,57

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая),с маслом	250/10	5,84	11,11	57,85	351,89	311
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	Ттн
Итого на завтрак		550	14,78	17,17	98,87	610,14	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	10,74	12,05	16,35	167	139
	Пюре картофельное	200	3,56	7,42	29,34	220	520
	Котлета рыбная	100	11	1,6	6,4	84	371
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн
Итого за обед		850	46,73	21,82	113,3	951	
Итого за день		1400	61,51	38,99	212,17	1561,14	

22,43

34,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,41	10,71	31,01	323,48	366
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Яблоко	200	0,6	0	17,2	80	**338
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,4	121	Тгн
Итого на завтрак		565	19,51	11,21	87,72	583,51	
Обед	Борщ с картофелем, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2,2	5,3	16,2	157	114/107
	Макаронные изделия отварные, с маслом	200/5	7,99	9,37	48,83	308,31	332
	Биточки с маслом	100	16,92	16,19	16,72	312,3	451
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,36	0	30,96	126,2	638
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Тгн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Тгн
Итого за обед		815	31,8	31,46	140,01	1039,41	
Итого за день		1380	51,31	42,67	227,73	1622,9	

21,45

38,21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша жидкая(пшеничная)	250	8,74	13,61	36,7	379,1	311
	Кофейный напиток	200	2,74	3,23	21,62	125,02	692
	Бутерброд с сыром и маслом	40/20/10	9,4	15,8	14,6	216	3
	Хлеб пшеничный	30	1,51	0,16	9,72	47,6	Ттн
Итого на завтрак		550	22,39	32,8	82,64	767,72	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	2,75	29,12	7,62	80	124
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,35	9,9	31,13	242,3	297
	Котлета куриная	100	15,92	21,48	10,39	271,23	460
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн
Итого за обед		872	33,5	55,69	106,65	864,25	
Итого за день		1422	55,89	88,49	189,29	1631,97	

28,23

31,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	250	5,7	8,89	45,12	280,88	311
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	693
	Бутерброд с повидлом	40/20/10	3,1	8,5	20,2	169,5	2
	Хлеб пшеничный	30	5,1	4,6	0,3	63,2	Ттн
Итого на завтрак		550	18,5	26,39	78,12	620,78	
Обед	Суп с домашней лапшой, на бульоне из кур, с мясом птицы	250	2,9	6,13	13,9	180	148/107
	Рис отварной	200	4,89	6	51,7	280,9	511
	Птица отварная	100	16,5	4,3	0,4	107	487
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,8	142	631
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн
Итого за обед		850	31,69	17,43	137,3	935,9	
Итого за день		1400	50,2	43,82	215,42	1556,68	

22,82

34,41

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшѐнная (жидкая)	250	6,98	9,77	50,56	304,08	311
	Кофейный напиток	200	2,2	1,94	26,31	124,08	692
	Хлебобулочное изделие (выпечка)	100	6,5	4,2	57,3	293	Ттн
Итого на завтрак		550	15,68	15,91	134,17	721,16	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	7	22	177	135
	Макаронные изделия отварные, с маслом	200/5	7,99	9,37	48,83	308,31	332
	Биточки с маслом	100	15,23	14,57	15,05	281,1	451
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,44	95,2	Ттн
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	Ттн
Итого за обед		850	36,18	31,74	137,39	1006,24	
Итого за день		1400	51,86	47,65	271,56	1727,4	

26,51

36,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	250	5,84	11,11	57,85	351,89	311
	Чай с лимоном	200/15/7	0,09	0,01	15,27	63,25	684/686
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337
	Батон	50	3,75	1,45	25,45	132	Ттн
Итого на завтрак		562	14,78	17,17	98,87	610,14	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Пюре картофельное	200	3,56	7,42	29,34	220	520
	Рыба с овощами	100	16	9	6	180	371
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Ттн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Ттн
Итого за обед		850	42,19	15,37	119,25	951	
Итого за день		1412	56,97	32,54	218,12	1561,14	

22,43

34,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога, с повидлом	80/20	14,41	10,71	31,01	323,48	366
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	15,11	59,03	684/685
	Яблоко	200	0,6	0	17,2	80	**338
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,4	121	Ттн
Итого на завтрак		565	19,51	11,21	87,72	583,51	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, на Бульоне из кур, с мясом птицы	250	2	5,2	13,1	142	110/107
	Рис отварной	200	4,89	6	51,7	280,9	511
	Тефтели с соусом	60/50	16,19	12,26	9,06	212,13	461
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,36	0	30,96	126,2	638
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	14,58	71,4	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	Ттн
Итого за обед		820	27,77	24,06	132,12	896,83	
Итого за день		1385	47,28	35,27	219,84	1480,34	
Итого за 1 неделю			250,37	235,89	1015,48	7334,46	
Итого за 2 неделю			262,18	247,77	1114,23	7957,53	
Итого за период			512,55	483,66	2129,71	15291,99	
Среднее значение за период			51,255	48,366	212,971	1529,199	

21,453

32,972

Циклическое меню составлено согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т.Лапшиной, 2004 г.

**Сборник рецептов блюд типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора, 2020 год

""Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий, Пермь, 2013 год