

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

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 23/2 от 29.08.2025г.

директор школы

Баженова О.С.



**Типовое меню (10 дневное)  
для возрастной категории от 12 и старше  
на 2025-2026 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	ТН
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,38</b>	<b>27,79</b>	<b>97,12</b>	<b>777,92</b>	
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
	Гуляш из курицы	100	17,11	15,66	7,13	252,7	"487
	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	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>857</b>	<b>37,75</b>	<b>32,84</b>	<b>129,63</b>	<b>982,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1407</b>	<b>54,13</b>	<b>60,63</b>	<b>226,75</b>	<b>1759,98</b>	

28,6

36,11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,89</b>	<b>13,3</b>	<b>101,15</b>	<b>624</b>	
<b>Обед</b>	Суп 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
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>35,15</b>	<b>21,83</b>	<b>106,04</b>	<b>826,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>50,04</b>	<b>35,13</b>	<b>207,19</b>	<b>1450,23</b>	

22,94

30,38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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 вичлом	40/20	3	0,2	32,3	143,4	2
	Хлеб пшеничный	40	2,26	0,24	14,58	71,4	Тгн
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,19</b>	<b>14,59</b>	<b>136,39</b>	<b>718,98</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной	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	Тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Тгн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Тгн
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>33,38</b>	<b>58,47</b>	<b>141,64</b>	<b>940,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>49,57</b>	<b>73,06</b>	<b>278,03</b>	<b>1659,17</b>	

26,43

34,57

Прием пищи	Наименованиеблюда	Весблюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Кашажидкая (рисовая),с маслом	250/10	5,84	11,11	57,85	351,89	311
	Чайслимоном	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	Тгн
<b>Итого назавтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,78</b>	<b>17,17</b>	<b>98,87</b>	<b>610,14</b>	
<b>Обед</b>	Супкартофельныйсбобовыми	250	10,74	12,05	16,35	167	139
	Пюре картофельное	200	3,56	7,42	29,34	220	520
	Рыба припущенная	100	24,23	1,35	0,91	250	371
	Сокфруктовыйвассортименте	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	Тгн
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	Тгн
<b>Итогоза обед</b>		<b>850</b>	<b>46,73</b>	<b>21,82</b>	<b>113,3</b>	<b>951</b>	
<b>Итогоза день</b>		<b>1400</b>	<b>61,51</b>	<b>38,99</b>	<b>212,17</b>	<b>1561,14</b>	

22,43

34,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,51</b>	<b>11,21</b>	<b>87,72</b>	<b>583,51</b>	
<b>Обед</b>	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 и 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
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>31,8</b>	<b>31,46</b>	<b>140,01</b>	<b>1039,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>51,31</b>	<b>42,67</b>	<b>227,73</b>	<b>1622,9</b>	

21,45

38,21









Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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	ТН
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,39</b>	<b>32,8</b>	<b>82,64</b>	<b>767,72</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем говяжиной тушеной	250	2,75	29,12	7,62	80	124
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	6,35	9,9	31,13	242,3	297
	Гуляши из курицы	100	17,11	15,66	7,13	252,7	"487
	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	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>872</b>	<b>33,5</b>	<b>55,69</b>	<b>106,65</b>	<b>864,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1422</b>	<b>55,89</b>	<b>88,49</b>	<b>189,29</b>	<b>1631,97</b>	

28,23

31,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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 вичлом	40/20/10	3,1	8,5	20,2	169,5	2
	Хлеб пшеничный	30	5,1	4,6	0,3	63,2	ТН
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>26,39</b>	<b>78,12</b>	<b>620,78</b>	
<b>Обед</b>	Суп 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	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>31,69</b>	<b>17,43</b>	<b>137,3</b>	<b>935,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>50,2</b>	<b>43,82</b>	<b>215,42</b>	<b>1556,68</b>	

22,82

34,41

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная (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	ТН
<b>Итого на завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,68</b>	<b>15,91</b>	<b>134,17</b>	<b>721,16</b>	
<b>Обед</b>	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	ТН
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>36,18</b>	<b>31,74</b>	<b>137,39</b>	<b>1006,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>51,86</b>	<b>47,65</b>	<b>271,56</b>	<b>1727,4</b>	

26,51

36,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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	ТН
<b>Итого на завтрак</b>		<b>562</b>	<b>14,78</b>	<b>17,17</b>	<b>98,87</b>	<b>610,14</b>	
<b>Обед</b>	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 припущенная	100	24,23	1,35	0,91	250	371
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	21,2	88	707
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,4	24,3	119	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,6	21,2	107	ТН
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>42,19</b>	<b>15,37</b>	<b>119,25</b>	<b>951</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1412</b>	<b>56,97</b>	<b>32,54</b>	<b>218,12</b>	<b>1561,14</b>	

22,43

34,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога, сповидлом	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
<b>Итого на завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,51</b>	<b>11,21</b>	<b>87,72</b>	<b>583,51</b>	
<b>Обед</b>	Борщ капуста и картофеля, 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 и 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
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>27,77</b>	<b>24,06</b>	<b>132,12</b>	<b>896,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>47,28</b>	<b>35,27</b>	<b>219,84</b>	<b>1480,34</b>	
<b>Итого за 1 неделю</b>			<b>250,37</b>	<b>235,89</b>	<b>1015,48</b>	<b>7334,46</b>	
<b>Итого за 2 недели</b>			<b>262,18</b>	<b>247,77</b>	<b>1114,23</b>	<b>7957,53</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>512,55</b>	<b>483,66</b>	<b>2129,71</b>	<b>15291,99</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>51,255</b>	<b>48,366</b>	<b>212,971</b>	<b>1529,199</b>	

21,453

32,972

Циклическое меню составлено согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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

""Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь, 2013 год

циклическое меню составлено согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т.Лапшино

\*\*Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий\_Пермь, 2013 год

й

спотребнадзора, 2020 год