

Согласовано:



ГВЦОУ «Кунгурский центр образования № 1»

Ахметьянов А.М./

М.П.

10 августа

2025 года

Утверждено:

ООО «ДИАЛОГПЛЮС» Директор ООО «ДИАЛОГПЛЮС»



Галицына Г.Г./

2025 года

## УТВЕРЖДЕННОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Дети: 12-18 лет (5-9 класс; 1-2 курс)**

(меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при составлении использовались: «Сборник технических нормативов на продукцию в образовательных организациях» г. Москва, «Дели плюс» 2016 год; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений»; г. Пермь, 2011 год; «Уральский региональный центр питания» г. Пермь, 2013 год; «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания» Уфа, 2017 год; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004 год; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.)

на период: осенне-зимний

Адрес: Пермский край, г. Кунгур, ул. Просвещения, 2 (корпус 1); ул. Матросская, 15 (корпус 3)

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: я обед 12-18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	суп картофельный с рыбными консервами	250	1,98	0,43	15,15	72,75	15
	биточек из свинины в соусе с томатом	70/30	8,63	14,27	12,19	227,21	386/3
	Макаронные изделия отварные	180	7,70	4,99	47,07	263,75	216*
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	12,84	52,42	528
	Хлеб ржаной (2 вариант)	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный (2 вариант)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>25,55</b>	<b>20,81</b>	<b>128,55</b>	<b>820,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>25,55</b>	<b>20,81</b>	<b>128,55</b>	<b>820,63</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	6,68	13,12	121,1	133
	Гуляш из птицы	100	15,11	16,27	11,33	253,56	51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	5,02	39,13	236,14	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>34,44</b>	<b>29,17</b>	<b>126,30</b>	<b>906,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>34,44</b>	<b>29,17</b>	<b>126,30</b>	<b>906,34</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	100	1,43	6,69	8,33	99,12	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	7,07	9,38	110,78	147

2

	Котлеты или биточки рыбные	100	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Картофельное пюре	200	4,34	6,96	28,98	196,5	434
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,05	1,69	2,81	30,84	444
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,7	538
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>33,15</b>	<b>26,89</b>	<b>123,62</b>	<b>872,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1000</b>	<b>33,15</b>	<b>26,89</b>	<b>123,62</b>	<b>872,89</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	6,32	3,70	22,00	146,98	149
	Голубцы ленивые	100	7,41	12,50	7,03	187,77	377
	Макаронные изделия отварные	180	7,70	4,99	47,07	263,75	216*
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,7	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>30,27</b>	<b>22,53</b>	<b>140,12</b>	<b>903,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>30,27</b>	<b>22,53</b>	<b>140,12</b>	<b>903,6</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,17	1,98	23,35	125,15	139
	плов из свинины	250	13,90	20,30	52,93	475,25	375/1
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	12,84	52,42	528
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>25,73</b>	<b>23,60</b>	<b>138,68</b>	<b>898,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>25,73</b>	<b>23,60</b>	<b>138,68</b>	<b>898,22</b>	
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	7,07	9,38	110,78	147
	Гуляш из птицы	100	15,11	16,27	11,33	253,56	51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	5,02	39,13	236,14	243
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,30	0,12	12,14	50,92	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>34,74</b>	<b>29,68</b>	<b>121,54</b>	<b>896,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>34,74</b>	<b>29,68</b>	<b>121,54</b>	<b>896,8</b>	
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	160
	биточек куриный "Солнышко" с соусом	100	10,88	12,17	11,78	198,18	46/2005/1
	Макаронные изделия отварные	180	7,70	4,99	47,07	263,75	216*
	компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	16,92	67,16	101/1

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>29,35</b>	<b>23,58</b>	<b>139,88</b>	<b>886,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>29,35</b>	<b>23,58</b>	<b>139,88</b>	<b>886,99</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	152
	плов из отварной кури	250	20,92	23,48	45,52	477,57	612*1
	Компот из яблок с лимоном	200	0,14	0,12	12,84	52,42	528
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>32,28</b>	<b>27,65</b>	<b>126,75</b>	<b>886,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>32,28</b>	<b>27,65</b>	<b>126,75</b>	<b>886,64</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	250	2,48	3,68	17,25	111,98	136
	Котлета "школьная"	90	9,78	17,15	7,96	246,48	529/2005
	Соус томатный	25	0,28	0,57	2,01	14,25	462
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,68	5,02	39,13	236,14	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>865</b>	<b>29,80</b>	<b>27,62</b>	<b>129,07</b>	<b>904,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>865</b>	<b>29,80</b>	<b>27,62</b>	<b>129,07</b>	<b>904,39</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	6,32	3,70	22,00	146,98	149
	котлеты рыбные любительские с соусом	100	11,17	6,48	9,04	138,54	352/1
	Картофельное пюре	200	4,34	6,96	28,98	196,5	434
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	14,46	59,7	538
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	115
	кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	125,13	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>32,92</b>	<b>22,02</b>	<b>146,51</b>	<b>912,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>32,92</b>	<b>22,02</b>	<b>146,51</b>	<b>912,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8605</b>	<b>308,23</b>	<b>253,55</b>	<b>1321,02</b>	<b>8888,75</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>860,5</b>	<b>30,82</b>	<b>25,35</b>	<b>132,10</b>	<b>888,87</b>	