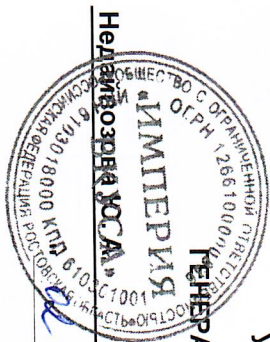


УТВЕРЖДЕНО

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
ООО "ИВ"

" февраля 202 6 год



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ Маныч-Балабинская СОШ

Тихонова А.В.

" 02 " февраля 202 6 год



Примерное 10-дневное меню Комплексных обедов  
при МБОУ СОШ Веселовского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением 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 приготавливаемых 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

станция Багаевская  
февраль, 2026 года

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР Комплексный обед РП с 02.02.2026 года		Неделя: 1			День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 200 гр.	200	4	9	16	192	101
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	9	24	300	74
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		700	21	23	94	787	
Итого за день		700	21	23	94	787	(лист 2)

Рацион: ВР Комплексный обед РП с 02.02.2026 года		Неделя: 1			День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 гр.	200	2	3	17	164	103
	Плов из отварной птицы 210 гр.	210	21	24	27	426	372
	Овощи свежие (порциями) Огурцы 60 гр	60				7	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		720	26	27	83	776	
Итого за день		720	26	27	83	776	(лист 3)

Рацион: ВР Комплексный обед РП с 02.02.2026 года		Неделя: 1			День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с клецками 200 гр.	200	6	7	12	132	167
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17	23	34	392	309
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			12	48	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед		650	26	30	80	677
Итого за день		650	26	30	80	677	(лист 4)

Рацион: ВР Комплексный обед РП с 02.02.2026 года		Неделя: 1			День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200 гр.	200	3	6	21	203	82М
	Рыба, тушеная в томате с овощами 70 гр.	70	6	2	5	64	298
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		670	15	13	80	562	
Итого за день		670	15	13	80	562	(лист 5)

Рацион: ВР Комплексный обед РП с 02.02.2026 года		Неделя: 1			День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Итого за день		670	15	13	80	562	

Применение пищи	Исходные продукты	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассолыник ленинградский 200 гр.	200	2	10	17	165	97
	Жаркое по-домашнему 170 гр.	170	9	10	22	293	258
	Напиток из лимона 200 гр.	200	3	22	17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	22	22	105	13002
<b>Итого за Обед</b>		620	14	10	78	637	
<b>Итого за Обед</b>		620	14	10	78	637	(лист 6)

**Итого за Обед**

**Неделя: 2** **День: понедельник**

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп гороховый с тренками 220 гр.	220	6	4	16	133	87
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	21	25	51	479	502
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3	22	12	48	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	29	101	105	13002
<b>Итого за Обед</b>		690	30	29	101	765	
<b>Итого за Обед</b>		690	30	29	101	765	(лист 7)

**Итого за Обед**

**Неделя: 2** **День: вторник**

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Тертель 2-й вариант 60 гр.	60	4	5	4	123	279
	Макаронные изделия отварные 100 гр.	100	4	3	25	139	255
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3	13	22	105	13002
<b>Итого за Обед</b>		660	13	13	75	643	
<b>Итого за Обед</b>		660	13	13	75	643	(лист 8)

**Итого за Обед**

**Неделя: 2** **День: среда**

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассолыник ленинградский 200 гр.	200	2	9	17	165	97
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	5	24	300	74
	Пюре картофельное 130 гр.	130	3	17	19	145	149
	Напиток из лимона 200 гр.	200	3	22	22	74	436
<b>Итого за Обед</b>		680	19	14	99	789	
<b>Итого за Обед</b>		680	19	14	99	789	(лист 9)

**Итого за Обед**

**Неделя: 2** **День: четверг**

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 гр.	200	2	3	17	164	103
	Пенивые голубцы 200 гр.	200	14	16	15	267	377
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3	22	12	48	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	19	22	105	13002
<b>Итого за Обед</b>		650	19	19	66	584	
<b>Итого за Обед</b>		650	19	19	66	584	

Итого за День		650	19	19	66	584	
Рацион: ВР Комплексный обед, РП с 02.02.2026 года		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Обед	Суп с рыбными консервами 200 гр.	200	8	13	46	220	95
	Рагу из картофеля с мясом птицы 180 гр.	180	15	21	31	352	309
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		630	26	34	109	717	
Итого за День		630	26	34	109	717	
Итого за период		6 670	209	212	865	6937	
Среднее значение за период			20,9	21,2	86,5	693,7	

1. Снугур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

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

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

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мозильный М.П., Тумельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мозильного и Т.В. Тумельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.

6. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

7. Единый сборник технологический нормативов, рецептов 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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.