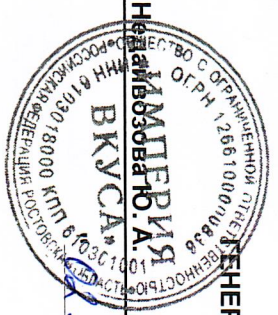


УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
ООО "ИВ"

*ИВ*



" февраля 202    год

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ Маньч-Балабинской СОШ

*А. В. Тихонова*

" *02* " февраля 202    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 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 приготовления 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 12 лет и старше

станция Багаевская  
февраль, 2026 года

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР\_12-18 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с повидлом 150 гр.	150	18	16	56	443	1046
	Чай с сахаром 200 гр.	200	18	16	10	41	458
Итого за Завтрак		350	18	16	66	484	
Итого за день		350	18	16	66	484	(лист 2)

Рацион: ВР\_12-18 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 100 гр.	100	14	19	31	327	502
	Чай с лимонном 200 гр.	200	14	19	15	61	459
Итого за Завтрак		300	14	19	46	388	
Итого за день		300	14	19	46	388	(лист 3)

Рацион: ВР\_12-18 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	2	10	47	13002
Итого за Завтрак		370	12	18	37	351	
Итого за день		370	12	18	37	351	(лист 4)

Рацион: ВР\_12-18 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	3	18	75	432
	Печенье 30 гр.	30	3	3	23	125	111
Итого за Завтрак		380	9	9	61	357	
Итого за день		380	9	9	61	357	(лист 5)

Рацион: ВР\_12-18 лет с 02.02.2026 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 лимонном 200 гр.	200	2		15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2	20	10	47	13002
Итого за Завтрак		360	13	20	60	445	
Итого за день		360	13	20	60	445	(лист 6)

Рацион: ВР_12-18 лет с 02.02.2026 года		Неделя: 2			День: понедельник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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	484	
(лист 7)								

Рацион: ВР_12-18 лет с 02.02.2026 года		Неделя: 2			День: вторник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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	329	
(лист 8)								

Рацион: ВР_12-18 лет с 02.02.2026 года		Неделя: 2			День: среда			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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	388	
(лист 9)								

Рацион: ВР_12-18 лет с 02.02.2026 года		Неделя: 2			День: четверг			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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	ПП	
	Итого за Завтрак	400	9	9	61	355		
Итого за день		400	9	9	61	355	355	
(лист 10)								

Рацион: ВР_12-18 лет с 02.02.2026 года		Неделя: 2			День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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	23	
	Итого за Завтрак	300	8	13	23	244		
Итого за день	300	8	13	23	244	244		
Итого за период	3 470	129	157	493	3825	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 рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. 2008 год. Электронная версия.
4. 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.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Агл.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ТАДА" 2011. Электронная версия.