

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Начальная
общеобразовательная школа №14»
 Н.А. Зильберман



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся общеобразовательных
учреждений (категория 12-18 лет)**

на 2026 год

г. Биробиджан

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных учреждений
12 лет и старше на 2026 год**

Сборник рецептур	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ККАЛ)	ЦЕНА рублей
			12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г. №411	Оладьи	180	14,63	15,94	42,52	367,45	21,18
Пром.	Сгущенное молоко	50	3,60	4,30	27,80	164,00	20,61
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	19,28	20,99	94,72	639,30	78,26
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	1,67	0,17	3,83	21,33	24,86
С/р 1981г. №219	Суп картофельный с крупой гречневой с мясом птицы 250/20	270	6,47	5,80	14,77	187,18	20,08
С/р 1981г. № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 200/50	250	17,50	23,56	75,08	452,00	55,71
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	5,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,14	3,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	29,00	29,93	130,02	822,52	110,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	48,28	50,92	224,74	1461,82	188,73
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,83	0,17	2,50	14,17	24,86
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	6,56	9,38	39,44	268,17	25,48
С/р 1981г. №703	Курица тушеная в томатном соусе	100	10,27	8,33	5,18	197,64	127,46
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,10	36,30	5,05
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	21,96	18,48	81,02	637,78	188,58
ОБЕД							
54-2з-2020	Кукуруза консервированная ****	93	2,00	0,33	10,17	52,17	43,00
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 250/20	270	10,31	9,48	12,49	232,10	25,89
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,84	6,07	23,76	170,88	40,10
54-14г-2020	Котлета рыбная любительская	100	8,16	10,97	44,28	208,12	34,08
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1053	26,79	27,73	124,77	816,89	179,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1703	48,75	46,21	205,79	1454,67	367,77
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	22,09
54-1с-2020	Каша молочная пшенная	200	8,31	10,20	37,51	274,89	27,62
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,37	1,59	14,83	136,43	15,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	20,73	21,74	86,74	677,87	104,87
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,83	0,17	2,50	14,17	24,86
С/р 1981г. №219	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/25	275	7,39	9,26	25,93	258,32	29,10
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 200/50	250	19,17	20,03	72,77	480,31	50,63
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	7,23	29,30	7,51
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	845	28,81	29,73	115,10	816,23	114,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	49,54	51,47	201,84	1494,10	218,97

ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК

	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	22,09
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	5,28	2,17	11,17	268,03	111,31
Пром.	Джем фруктовый	50	0,50	0,00	36,00	95,18	12,58
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	24,95
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,40	7,40	14,90	106,40	15,69
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	21,78	22,37	84,67	649,83	189,62

ОБЕД

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	1,67	0,17	3,83	21,33	24,86
С/р 1981г №131	Суп свекольник с мясом птицы со сметаной 250/20	270	3,41	7,44	23,93	163,04	25,41
54-11г-2020	Рис отварной с маслом сливочным 180/10	190	4,52	9,26	43,88	276,44	27,66
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	100	16,48	11,46	15,75	234,19	45,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	25	2,30	0,20	14,80	70,30	2,28
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	905	29,91	28,80	115,36	826,23	129,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	51,69	51,17	200,03	1476,06	318,73

ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК

С/р 1981г №411	Каша рисовая молочная 200/10	210	4,64	5,64	20,10	136,12	27,32
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	22,09
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	5,42	18,36	105,11	57,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,37	1,90	14,83	136,43	15,69
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	890	21,96	22,91	87,49	643,11	159,40

ОБЕД

Пром.	Овощная нарезка (помидор/огурец) 50/50	100	0,98	0,11	3,15	67,27	21,38
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной 250/20	270	6,40	8,22	13,09	162,47	22,32
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	6,56	9,38	39,44	268,17	25,48
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,43	13,70	40,63	208,65	70,64
54-31хн-2020	Компот из ягод	200	0,09	0,00	7,23	29,30	7,51
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	29,32	31,81	120,08	816,86	151,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1790	51,28	54,72	207,57	1459,97	310,55

ДЕНЬ 6
ЗАВТРАК

54-1о-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком 200/20	220	6,20	7,14	9,80	210,33	65,81
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	3,15	107,50	22,09
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	6,40	34,80	208,00	57,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,66	0,34	8,34	42,66	2,50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	705	22,36	22,88	77,39	665,59	151,13

ОБЕД

С/р 1981г. Таб.32	Соленый огурец	80	0,64	0,08	1,36	8,00	20,42
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 250/20	270	10,31	9,48	12,49	176,40	25,89
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,84	6,07	23,76	165,74	40,10
54-7м-2020	Шницель из курицы	100	11,80	14,11	37,23	273,10	49,78
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	5,00
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1050	30,14	30,69	127,14	854,49	177,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1755	52,50	53,57	204,53	1520,08	328,35

ДЕНЬ 7
ЗАВТРАК

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	1,67	0,17	3,83	21,33	24,86
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	6,56	9,38	39,44	268,17	25,48
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	11,14	8,69	12,23	162,70	52,81
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00	13,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	22,47	19,24	89,90	606,50	119,11

ОБЕД

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	1,67	0,17	3,83	28,33	24,86
54-10с-2020	Суп крестьянский с мясом птицы с крупой перловой, со сметаной 250/20	270	9,11	13,46	62,57	290,13	18,90
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,84	6,07	23,76	170,88	40,10
С/р 1981г. №703	Курица тушеная в томатном соусе	100	10,27	8,33	5,18	197,64	127,46
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,10	59,30	5,05
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	27,19	28,23	119,24	816,58	219,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	49,66	47,47	209,14	1423,08	338,21

ДЕНЬ 8
ЗАВТРАК

54-6к-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	190	1,94	4,97	22,13	335,94	25,33
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,43	13,70	40,60	122,39	70,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	18,87	19,27	94,03	606,63	102,70

ОБЕД

54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,83	0,17	2,5	14,17	24,86
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	280	7,82	7,36	16,35	192,56	26,89
С/р 1981 № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 200/50	250	17,50	23,56	75,08	452,00	55,71
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,17
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	29,50	32,04	133,13	836,88	146,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	48,37	51,31	227,16	1443,51	249,36

ДЕНЬ 9
ЗАВТРАК

54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	16,91	11,09	38,56	303,51	18,42
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,37	7,47	14,83	136,43	15,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	20,23	19,31	77,59	546,69	68,41

ОБЕД

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	1,67	0,17	3,83	21,33	24,86
С/р 1981г. №211	Суп гороховый с мясом птицы 250/20	270	10,01	8,47	17,94	200,25	18,57
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	6,56	9,38	39,44	268,17	25,48
54-29м-2020	Фрикадельки из мяса птицы	100	5,87	8,81	17,86	191,24	34,19
С/р 1981г. №848	Соус томатный	40	1,06	2,22	2,31	30,27	2,29
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00	13,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	28,27	30,05	115,78	865,56	121,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	48,50	49,36	193,37	1412,25	189,76

ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
54-1г-2020	Залеканка из творога	200	5,28	2,17	11,17	249,62	111,31
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,00	8,60	0,00	107,50	22,09
Пром.	Джем фруктовый	50	0,50	0,00	24,85	55,18	12,58
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	180	0,75	0,75	17,70	79,95	33,30
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	24,95
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/10	40	2,37	7,47	14,83	106,40	15,69
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	730	22,50	22,99	91,15	671,37	222,92
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,83	0,17	2,50	14,17	24,86
С/р 1981г №217	Суп овощной мясом птицы со сметаной 250/20	270	8,24	9,59	30,68	247,28	24,68
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 200/50	250	19,17	20,03	72,77	480,31	50,63
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	30,74	29,99	127,25	838,86	103,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	53,24	52,98	218,4	1510,23	326,82

Примерное меню разработано согласно СанПиП 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	660,50	21,21	21,02	86,47	634,47	138,50
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	845,30	26,17	26,75	111,45	752,84	145,23
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1505,80	47,38	47,76	197,92	1387,30	283,73
норма завтрак (20-25% суточной нормы)	500,00	15,40	15,80	67,00	470,00	
		19,25	19,75	83,75	587,50	
норма обед (30-35% суточной нормы)	700,00	23,10	23,70	100,50	705,00	
		26,95	27,65	117,25	822,50	