

УТВЕРЖДЕНО

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
ООО "ИМПЕРИЯ ВКУСА"

Недайвозова Ю. А.

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР  
МБОУ СОШ № 14

Татаринаева М. А.

"02" февраля 2026 год

"02" февраля 2026 год

Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 5-11 классов  
при МБОУ СОШ города Каменск-Шахтинска

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 12 лет и старше

февраль, 2026 года

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 02.02.2026 года		Неделя: 1		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Макаронные изделия с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>107</b>	<b>710</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>107</b>	<b>710</b>

(лист 2)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 02.02.2026 года		Неделя: 1		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61
	Бутерброд с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>97</b>	<b>875</b>
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>97</b>	<b>875</b>

(лист 3)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 02.02.2026 года		Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>740</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>740</b>

(лист 4)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 02.02.2026 года		Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	6	14	18	161
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>99</b>	<b>711</b>
<b>Итого за день</b>		<b>552</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>99</b>	<b>711</b>

(лист 5)

Рацион: КШ_ЗАВТРАК_СОШ_12 лет и старше с 02.02.2026 года		Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы	
	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28

Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
Бутерброд с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>90</b>	<b>950</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>90</b>	<b>950</b>	

(лист 6)

Рацион: КШ\_ЗАВТРАК\_СОШ\_12 лет и старше\_с 02.02.2026 года  
Неделя: 2  
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из отварной свинины 220 гр.	220	23	31	50	480	244
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>587</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>552</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>73</b>	<b>587</b>		

(лист 7)

Рацион: КШ\_ЗАВТРАК\_СОШ\_12 лет и старше\_с 02.02.2026 года  
Неделя: 2  
День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>87</b>	<b>809</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>87</b>	<b>809</b>		

(лист 8)

Рацион: КШ\_ЗАВТРАК\_СОШ\_12 лет и старше\_с 02.02.2026 года  
Неделя: 2  
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный 200 гр.	200	12	24	3	287	307
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Чай с лимоном 207 гр.	207			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 60 гр.	60	6		30	141	13002
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>55</b>	<b>587</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>567</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>55</b>	<b>587</b>		

(лист 9)

Рацион: КШ\_ЗАВТРАК\_СОШ\_12 лет и старше\_с 02.02.2026 года  
Неделя: 2  
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3		7	60	38
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>97</b>	<b>824</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>97</b>	<b>824</b>		

(лист 10)

Рацион: КШ\_ЗАВТРАК СОШ\_12 лет и старше с 02.02.2026 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212			10	41	458
	Бутерброд с сыром 30/10 40 гр.	40	5	3	17	113	67
Итого за Завтрак		552	23	21	70	505	
Итого за день		552	23	21	70	505	
Итого за период		5635	252	279	871	7298	
Среднее значение за период			25,2	27,9	87,1	729,8	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. Электронная версия.

2. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Лабодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.

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

4. Покупные товары.

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

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

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

8. Единый сборник технологического нормативов, рецептур 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., Тапешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.

9. ГОСТ 32691-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.

10. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 584 с. Электронная версия.