

Утверждаю

Директор МБОУ «Будёновская ООШ»:



В.А. Кудрявцева

Приказ №29 от 24.08.2026г.

**Примерное десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся начальных классов МБОУ «Будёновская ООШ»
(возрастная категория: от 7 лет до 11 лет)**

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 640 с. **(в меню – 1)**
Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с. **(в меню – 2)**

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
173 (2)	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом сливочным	150/5	9,04	13,44	40,16	318,0	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3 (2)	Бутерброд с сыром (1 шт.)	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382 (2)	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого:			18,92	25,28	72,57	593,6								
Обед														
139/106 (1)	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	167,0	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,78	38,25	1,38
309 (2)	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
16 (2)	Колбаса вареная (порциями)	100	6,62	16,04	1,57	179,72	0,25	-	-	-	40,0	178	22	1,7
71 (2)	Овощи натуральные свежие (помидор, порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	1,2	0,4	14,0	26,0	20,0	0,9
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	40	5,28	0,96	26,8	139,2	0,14	-	0,8	1,12	28,0	126,4	37,6	3,12
Итого:			24,94	27,34	95,92	736,37								
Полдник														
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
б/н, ПР	Печенье сливочное	20	1,22	3,76	13,62	93,4	0,01	-	0,03	-	5,8	20,4	2,4	0,06
338 (2)	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			1,53	4,16	38,62	200,4								
Итого за день:			45,39	56,78	207,62	1530,37								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день														
Завтрак														
337 (1)	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,0	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	10												
378 (2)	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
338 (2)	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			10,32	14,85	52,25	346,0								
Обед														
112 (2)/ 106 (1)	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,0	0,09	6,08	-	1,45	31,5	57,73	23,8	1,0
243 (2)	Сосиска отварная	100	7,77	17,78	0,98	197,4	0,15	-	-	0,3	19,6	75,92	11,2	1,26
302(2)	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
50 (1)	Салат из свеклы (вареной) с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,52	39,0	2,36	108,8	120,4	26,4	1,49
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	40	5,28	0,96	26,8	139,2	0,14	-	0,8	1,12	28,0	126,4	37,6	3,12
Итого:			30,18	37,33	105,05	921,37								
Полдник														
349 (2)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,09	32,01	132,8	12,0	4,0	4,0	0,8	0,02	5,4	-	-
б/н, ПР	Печенье сливочное	20	1,22	3,76	13,62	93,4	0,01	-	0,03	-	5,8	20,4	2,4	0,06
338 (2)	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			2,18	5,06	55,43	273,2								
Итого за день:			42,68	57,24	212,73	1540,57								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день														
Завтрак														
182 (2)	Каша жидкая молочная (пшениная) с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,0	0,19	1,17	58,0	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
3 (2)	Бутерброд с сыром (1 шт.)	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
379 (2)	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,13
Итого:			16,48	22,7	67,83	542,6								
Обед														
95 (2)	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,1	9,11	-	1,28	45,3	77,73	47,35	1,27
139 (2)	Капуста тушеная	180	2,04	3,68	7,89	77,0	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
295 (1)	Котлета, рубленая из птицы (2)	105	15,3	29,4	15,46	388,0	0,1	1,04	91,4	2,9	55,54	97,54	20,8	1,42
71 (2)	Овощи натуральные свежие (огурец порционно)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0,12	0,1	17,0	26,0	14,0	0,5
342 (2)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	2,7	2,0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	40	5,28	0,96	26,8	139,2	0,14	-	0,8	1,12	28	126,4	37,6	3,12
Итого:			32,08	42,71	94,26	898,05								
Полдник														
342 (2)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	2,7	2,0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
б/н, ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
338 (2)	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			2,26	2,26	51,62	244,5								
Итого за день:			50,82	67,67	213,71	1685,15								

№ рецептуры по Сборникам рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
Завтрак														
173 (2)	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом сливочным	150/5	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
Итого:			12,96	21,96	81,41	533								
Обед														
106 (2)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,15	9,69	0,08	0,15	82,08	250,53	53,48	1,46
229 (2)	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312 (2)	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
43 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,02	35,0	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	-	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
б/н, ПР	Хлеб ржано-пшеничный (2шт)	40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,0	2,48
Итого:			29,84	15,82	105,88	738,77								
Полдник														
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	-	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
б/н, ПР	Вафли	35	6,02	8,06	35,28	243,92	3,0	117,0	2,0	0,2	0,02	9,0	0,17	-
338 (2)	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			7,42	8,46	65,28	375,72								
Итого за день:			50,22	46,24	252,57	1647,49								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день														
Завтрак														
182 (2)	Каша жидкая молочная (рисовая) с маслом сливочным	200/20	5,1	10,72	33,42	251,0	0,06	1,17	58,0	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
6 (1)	Бутерброд с вареной колбасой и маслом	20/15/5	3,75	9,8	6,55	143,0	0,03	0,2	0,01	-	6,35	23,65	11,95	0,45
	Хлеб пшеничный	20												
	Колбаса вареная	15												
	Масло сливочное	5												
379 (2)	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,78	90,0	14,0	0,13
Итого:			12,02	23,2	55,92	494,6								
Обед														
124/106 (1)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,0	4,3	10,0	88,0	20,0	-	0,04	30,3	42,09	46,38	23,52	0,79
309 (2)	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
261(2)	Печень, тушенная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2 337,0	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
71 (2)	Овощи натуральные свежие (помидор порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	1,2	0,4	14,0	26,0	20,0	0,9
648 (1)	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	30,6	118,0	-	0,14	-	-	0,65	-	-	0,06
6/н, ПР	Хлеб ржано-пшеничный (2шт)	40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,0	2,48
Итого:			26,36	19,6	112,99	740,37								
Полдник														
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
3 (2)	Бутерброд с сыром (1 шт.)	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
338 (2)	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			6,42	8,72	39,63	264								
Итого за день:			44,8	51,52	208,54	1498,97								

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
Завтрак														
218 (2)	Вареники ленивые отварные с йогуртом	130/30	16,33	8,0	16,31	203,0	0,05	0,37	56,1	0,32	132,81	167,3	21,0	0,4
б/н, ПР	Печенье замятое	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
378 (2)	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
Итого:			19,55	11,61	46,15	366,9								
Обед														
132/107(1)	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,09	11,85	-	2,35	14,48	56,73	24,18	0,85
142 (2)	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,26	12,59	22,66	216,0	0,15	19,97	0,02	-	32,56	96,0	31,46	1,2
487 /(1)	Птица отварная	100	11,4	12,54	6,15	159,38	0,02	0,72	16,0	0,14	14,08	114,66	16,0	0,9
43 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,02	35,0	-	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	-	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	40	5,28	0,96	26,8	139,2	0,14	-	0,8	1,12	28,0	126,4	37,6	3,12
Итого:			25,34	35,69	104,81	822,38								
Полдник														
342 (2)	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	2,0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
б/н, ПР	Вафли	35	6,02	8,06	35,28	243,92	3,0	117,0	2,0	0,2	0,02	9,0	0,17	-
338 (2)	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			6,58	8,62	72,96	405,52								
Итого за день:			51,47	55,92	223,48	1594,8								

рецептуры по Сборникам рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (Ккал)	витамины (мг)							
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день															
Завтрак															
160 (1)	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	7,0	7,9	24,7	24,7	141,0	0,09	1,14	38,25	-	195,7	172,48	30,18	0,47
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
389 (2)	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	20,2	84,8	0,022	6,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338 (2)	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			12,1	16,8	80,95	80,95	427,8								
Обед															
109/106 (1)	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	250	1,7	5,1	10,3	10,3	93,0	-	12,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85
304 (2)	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
243 (2)	Сосиска отварная	100	7,77	17,78	0,98	0,98	197,4	0,15	-	-	0,3	19,6	75,92	11,2	1,26
67 (2)	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,4	10,04	7,29	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	31,23	43,27	19,53	0,83
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
б/н, ПР	Хлеб ржаной (2шт)	40	5,28	0,96	26,8	26,8	139,2	0,14	-	0,8	1,12	28,0	126,4	37,6	3,12
Итого:			20,02	39,27	97,05	97,05	824,4								
Полдник															
376 (2)	Чай с сахаром	200	0,22	0,02	15,0	15,0	60,0	-	-	-	-	5,4	2,78	1,4	0,87
1 (2)	Бутерброд с маслом	60	3,7	8,5	26,25	26,25	155	0,034	-	0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	10													
338 (2)	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:			4,32	8,92	51,05	51,05	262								
Итого за день:			36,44	64,99	229,05	229,05	1514,2								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (50-55%)	38,5-43,5	39,5-43,45	167,5-184-25	1175-1292 (±5%)
По меню среднее за 10 дней	42,85	46,58	184,03	1295,45