МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"
DN: C=RU, S=Ярославская область, STREET="152360, Ярославская область, с. Большое Село, ул. Суркова д.9", L=с. Большо Село, T=директор школы, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ""БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС"", ОГРН=1027601276339, СНИЛС=03307938848, ИНН ЮЛ=7613003187, ИНН=761300176501, E=bschool@inbox.ru, G=Елена Юрьевна, SN=Дьячкова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ""БОЛЬШЕСЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.06 15:20:25+03'00'
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

« Согласовано »

Директор МОУ СОШ « Большесельский образовательный комплекс »

(Центр образования « Большесельская школа»)

---------- Дьячкова Е.Ю.

2026 г –2027 Г

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы с 12-18 лет

(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

Неделя 1

1 день

Наименование меню	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергитическая Ценность ,ккал	Номер рецептуры
		Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	4,5	9,7	39,5	164,5	182-2011
Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004
Бутерброды с сыром	50	9,4	8,1	9,84	152	3-2004
Яблоко	120	0,5	0,4	12,4	55,4	
Итого за прием пищи		18,3	21,3	86,5	516,9	
Обед						

Овощи по сезону	100	0,4	0,1	1,3	24	515/576-2004
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) с мясом	250	6,7	6	34,7	222,4	139-2004
Котлета из мясо птицы	100	18,6	14,3	17	270	498-2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	10,9	41	293,4	516-2004
Компот из свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	49,6	142	631-2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	Гост 2077-84
Итого за прием пищи		30,1	24,5	144,1	1020,8	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Выпечное изделия	70	9,7	19,7	25,7	323,,4	534-2003
Итого за прием пищи		15,7	26,1	35,1	443,4	
Всего за день		72,1	85,7	265,7	1981,1	
2день						
Завтрак						
Овощи по сезону	100	0,2	0	0,5	11,2	515/576-2004
Тефтели 2-й вариант из свинины соусом томатным	160	10,1	23,4	16,9	324,4	462-587-2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	520-2004
Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	Гост 2077-84
Итого за прием пищи		15,7	31,8	73	664,2	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,4	0	2,2	11,6	515/576-2004
Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	250	6,17	7,2	15,4	147,33	136-1994
Печень по строгановский	100	13,6	13,6	4	195	387-553-1994
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	511-2004
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	707-2004

Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		28,57	28,9	108,7	810,93	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Булочка домашняя	50	4	4	22,2	141,5	534-2003
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	
Итого за прием пищи		10,6	11	44,3	322,6	
Всего за день		54,87	71,7	226	1797,73	
3 день						
Завтрак						
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	30,2	17,9	51,9	496	366-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685-2004
Яблоко	100	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи		31,7	18,6	77,2	608,4	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,3	0	0,7	10	515/576-2004
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	250	2	7	13	163	110-2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	260-2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	508-2004
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		26,7	45,5	116,1	1029,2	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделия без крема в уп	75	4,7	8,8	38	250	418-2011
Итого за прием пищи		10,7	15,2	47,4	370	
Всего за день		69,1	79,3	240,7	2007,6	

4 день						
Завтрак						
Шницель рубленый натуральный	100	15,4	26,4	14,4	463,3	267-2011
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	516-2004
Чай с молоком	200	1,45	1,6	17,32	89,9	378-2011
Бутерброд с сыром	60	8,6	8,6	17,66	183,43	3-2004
Итого за прием пищи		27,95	43,9	83	953,6	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,4	0	2,2	11,6	515/576-2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	133-2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	289-2011
Компот из свежих плодов с/м	200	0,4	0	49,6	142	631-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Кондитерское изделия	71	6,3	8,1	39	263,1	Гост 24901-2014
Итого за прием пищи		33,7	31,1	114,3	964,5	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделия	20	1,3	7	11,9	115	Гост 24901-2014
Фрукт	150	0,6	0,5	15,5	70,5	
Итого за прием пищи		7,9	13,9	36,8	305,5	
Всего за день		69,6	88,9	234,1	2223,6	
5 день						
Завтрак						
Овощи по сезону	100	0,4	0	2,2	12	515/576-2004
Котлета натуральная из филе курицы	100	18,9	19,5	11	313,6	496-2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	520-2004
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	64,3	685-2004
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Кондитерское изделия	60	7,7	8,5	2,6	199,8	Гост 24901-2014

Итого за прием пищи		32,4	36,8	67,6	838,3	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,4	0	2,2	10	515/576-2004
Суп макаронными изделиями и курой	265	4,9	6,7	52	145	147-2004
Плов из свинины	220	13,5	18,1	47,5	422,5	265-2011
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		22,2	25,6	150,1	789,9	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Выпечное изделия	75	9,2	5,5	29,2	202	410-2011
Итого за прием пищи		15,2	11,9	38,6	322	
Всего за день		69,8	74,3	256,3	1950,2	
Неделя 2						
1 день						
Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	205	5,4	10,1	39,4	273	175-2011
Какао с молоком витаминизированный	200	3,9	3,1	25,16	145	694-2004
Бутерброды с сыром	50	9,4	8,1	9,84	152	3-2004
Яблоки	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за прием пищи		19,5	21,5	81,9	608	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,2	0	0,5	12	515/576-2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	110-2004
Тефтели из свинины томатным соусом	160	15,4	19,2	18	309,8	461/587-2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	511-2004
Компот из свежих плодов с/м	200	0,4	0	49,6	142	632-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84

Итого за прием пищи		24,2	33,4	138,1	905,6	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделия	70	9,7	19,7	25,7	323,4	534-2004
Итого за прием пищи		15,7	26,1	35,1	443,4	
Всего за день		59,4	81	255,1	1957	
2 день						
Завтрак						
Котлета из мясо птицы	100	18,6	14,3	17	270	498-2004
Макароны отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	516-2004
Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016
Кондитерское изделия	35	5	5	10,3	107	Гост 24901-2014
Итого за прием пищи		29,8	30,2	87,3	750,4	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,3	0	1,1	24	515/576-2004
Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный)с мясом	250	6,7	6	34,7	222,4	139-2004
Азу из свинины	200	16,72	20,45	18	323,69	403-1994
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	31	2	0,4	10,4	53,9	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		27,8	27,5	102,7	790,4	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Выпечное изделия	100	9,6	13,8	26,9	271	422-2011
Итого за прием пищи		15,6	20,2	36,3	391	
Всего за день		73,2	77,9	226,3	1931,8	
3 День						
Завтрак						

Оладьи с молоком сгущённым	200	15,2	14,6	89,3	552,4	733-2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	685-2004
Кисломолочный напиток	140	4,5	3,5	19,4	126	Гост 31981-2013
Мандарины	130	0,6	0,6	12,7	61,1	
Итого за прием пищи		20,5	18,8	136,4	799,5	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,2	0	0,5	14	515/576-2004
Суп макаронными изделиями и курой	265	4,9	6,7	52	145	147-2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	260-2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	508-2004
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	707-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		29,9	45,2	146,9	986,2	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Слойка с повидло	75	4,7	8,8	38	250	418-2011
Итого за прием пищи		10,7	15,2	47,4	370	
Всего за день		60,1	79,2	330,7	2155,7	
4 День						
Завтрак						
Овощи по сезону	100	0,2	0	0,5	12	515/576-2004
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	388-2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	520-2004
Кондитерское изделия	20	1,3	7	11,9	115	Гост 24901-2014
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	РЦ10.86.10.590-003-17840891-2016
Итого за прием пищи		20,6	23,6	77,3	618,1	
Обед						

Овощи по сезону	100	0,4	0	2,2	10	515/576-2004
Щи из свежей капустой с картофелем со сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	124-2004
Плов из свинины	220	13,5	18,1	47,5	422,5	265-2011
Компот из свежих плодов с/м	200	0,4	0	49,6	142	631-2004
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,4	53,9	Гост2077-84
Выпечное изделия	60	5,5	6,5	34,4	218	491-2003
Итого за прием пищи		24	30,8	154,5	950,6	
Полдник						
Молоко унд упак	200	6	6,4	9,4	120	697-2004
Кондитерское изделия	75	4,7	8,8	38	250	418-2011
Итого за прием пищи		10,7	15,2	47,4	370	
Всего за день		55,3	69,6	279,2	1938,7	
5 День						
Завтрак						
Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,6	454	342-2004
Ватрушка с повидло	75	4,7	8,8	38	250	418-2011
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	64,3	686-2004
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		24,9	31,9	72,6	820,7	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,5	0,1	1,5	9,6	515/576-2004
Рассольник ленинградский с мясом ,сметаной	250	5,5	4,1	17,5	132	96-2011
Котлета натуральная из филе курицы	100	18,9	19,5	11	313,6	496-2004
Макароны отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	516-2004
Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	634-2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	Гост2077-84
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Гост2077-84
Итого за прием пищи		34,4	35,4	119,4	961	
Полдник						

Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	707-2004
Выпечное изделия	100	12,8	14,1	37,7	333	422-2011
Итого за прием пищи		13,8	14,1	57,9	418	
Всего за день		73,1	81,4	249,9	2199,7	
Итого за весь период		656,57	789	2590,8	20143,13	
Среднее значения за период		65,66	78,9	259,08	2014,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %от калорийности		13	35	51		

*овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом не повторяемости блюд

Нормативная документация:

- СанПиН2.3/2.4.3590-20)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г.Под ред. В.Т.Лапшиной
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2011г. Под ред.Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы,выпуск 4,2003г,под ред.Варфаламеевой В.Л.