

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ ПО  
«Классическая  
гимназия № 1 им. В.Г.  
Белинского»



**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор  
ООО «ПЕНЗЕНСКИЙ  
КОМБИНАТ  
ПИТАНИЯ»



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

г. Пенза

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: зима 2025

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
223	№223 Каша пшенная вязкая 1/200	200	8	8	37	250
64	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104
338	№338 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	47
465	№465 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	14	88
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			18	19	77	541
<b>Обед 11-18</b>						
1	№1 Салат из белокочанной капусты 1/100	100	1	6	8	93
129	№129 Суп-лапша домашняя 1/250	250	7	6	23	177
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
375	№375 Плов из отварной говядины 1/230	230	17	17	45	405
342	№342 Компот из свежих фруктов или ягод 1/200(Яблоки)	200			24	98
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
<b>Итого за Обед 11-18</b>			32	32	130	951
<b>Итого за день</b>			50	51	207	1492

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: зима 2025

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/200	200	6	7	31	209
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
338	№338 Фрукты свежие 1/100	100	1	1	10	47
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Завт.11-18</b>			12	16	79	501
<b>Обед 11-18</b>						
26	№26 Салат "Метелка" 1/100	100	1		7	37
87	№87 Суп картофельный с бобовыми (горох) 1/250	250	5	5	16	135
143	№143 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		9	41
372	№372 Биточки из птицы 1/100	100	15	10	9	183
256	№256 Макароны отварные 1/180	180	7	1	35	228
496	№496 Напиток из шиповника 1/200	200	1	1	18	78
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			34	18	115	812
<b>Итого за день</b>			46	34	194	1313

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: зима 2025

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/250	250	8	10	32	252
89	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	40	2	1	22	103
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
382	№382 Какао с молоком 1/200	200	4	4	18	119
<b>Итого за Завт.11-18</b>			15	16	82	521
<b>Обед 11-18</b>						
21	№21 Салат из моркови 1/100	100	1	6	11	104
98	№98 Свекольник 1/250	250	2	5	11	94
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
307	№307 Котлеты рыбные1/100	100	13	3	16	143
	ТТК Рис отварной с овощами1/180	180	5	7	46	266
1 008,02	№1008 Напиток лимонный 1/180	180	1	1	15	125
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			28	25	120	867
<b>Итого за день</b>			43	41	202	1388

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: зима 2025

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
261	№261 Макароны, запеченные с сыром1/200	200	8	9	36	262
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
379	№379 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	4	3	6	155
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			20	18	62	579
<b>Обед 11-18</b>						
16	№38 Салат "Школьные годы" 1/100	100	1	5	4	65
104	№104 Щи из свежей капусты с картофелем 1/250	250	2	5	8	83
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	100	15	11	13	211
243	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
495	№495 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		20	84
115	№115 Хлеб ржаной 1/35	35	2		12	61
117	№117 Батон нарезной 1/35	35	3	1	18	92
<b>Итого за Обед 11-18</b>			35	30	122	896
<b>Итого за день</b>			55	48	184	1475

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
226	№226 Каша "Дружба" 1/200	200	5	7	28	191
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			13	18	73	499
<b>Обед 11-18</b>						
26	№26 Салат из свеклы отварной 1/100	100	2	6	8	89
163	№163 Суп с макаронными изделиями 1/250	250	7	6	23	177
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
350	№350 Тефтели из говядины с рисом - "Ежики" 1/100	100	10	10	10	170
377	№377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			30	32	102	817
<b>Итого за день</b>			43	50	175	1316

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: зима 2025

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
227	№227 Каша манная молочная жидкая 1/250	250	8	8	39	261
64	№ 64 Бутерброды с сыром 1/30	30	4	7	6	104
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
462	№462 Какао с молоком 1/200	200	3	3	14	94
<b>Итого за Завт.11-18</b>			16	19	69	506
<b>Обед 11-18</b>						
2	№2 Салат витаминный 1/100	100	1	6	6	85
100	№100 Рассольник ленинградский 1/250	250	2	5	13	108
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
488	№488 Сметана 1/10	10		2		16
375	№375 Плов из отварной птицы 1/230	230	23	20	29	294
349	№349 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		37	196
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			33	36	106	834
<b>Итого за день</b>			49	55	175	1340

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: зима 2025

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
223	№223 Каша пшениная вязкая 1/200	200	8	8	37	250
267	№267 Яйцо вареное1/40	40	5	5		63
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>			17	16	72	481
<b>Обед 11-18</b>						
67	№67 Винегрет овощной 1/100	100	1	10	7	125
124	№124 Суп картофельный 1/250	250	9	8	15	170
178	№178 клецки мучные 1/10	10	1	1	2	17
372	№372 Котлеты из птицы 1/100	100	15	10	9	183
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
342	№342 Компот из свежих фруктов или ягод 1/200(Яблоки)	200			24	98
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			37	31	113	931
<b>Итого за день</b>			54	47	185	1412



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: зима 2025

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
254	№254 Пудинг из творога с яблоками 1/100	100	14	11	15	209
232	№232 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 1/180	180	5	7	23	182
89	№89 Бутерброд с повидлом(джем) 20/20	40	2	1	22	103
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
115	№115 Хлеб ржаной 1/30	30	2		10	52
<b>Итого за Завт.11-18</b>			23	19	79	584
<b>Обед 11-18</b>						
5	№5 Салат из капусты белокачанной и огурцов 1/100	100	1	8	4	88
122	№122 Уха с крупой 1/250	250	7	2	13	101
367	№367 Птица, в соусе с томатом 1/100	100	14	14	2	194
202	№243 Каша гречневая рассыпчатая 1/180	180	11	8	47	300
459	№459 Чай с лимоном 1/200	200			10	40
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			37	33	97	833
<b>Итого за день</b>			60	52	176	1417

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: зима 2025

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
274	№274 Каша рисовая молочная жидкая 1/200	200	6	9	33	229
88	№88 Бутерброд с маслом 20/10	30	2	7	11	115
338	№338 Фрукты свежие 1/100 (ябл)	100	1	1	10	47
377	№377 Чай с лимоном 1/200	200			10	42
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
<b>Итого за Завт.11-18</b>			11	17	72	477
<b>Обед 11-18</b>						
21	№21 Салат Здоровье 1/100	100	1	18	7	197
95	№95 Борщ с капустой и картофелем 1/250	250	2	4	7	76
488	№488 Сметана 1/8	8		1		13
347	№347 Котлеты "Школьные" 1/100	100	15	11	13	211
377	№ 377 Пюре картофельное 1/180	180	4	7	11	122
494	№494 Компот из плодов сушеных (курага) 1/200	200			18	72
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			26	42	77	801
<b>Итого за день</b>			37	59	149	1278

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: зима 2025

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завт.11-18</b>						
183	№183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 1/200	200	9	11	29	246
609	Печенье 1/30	30	2	3	22	125
338	№338 Фрукты свежие 1/150 (мандарин)	150	1		11	57
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
117	№117 Батон нарезной 1/30	30	3	2	15	79
<b>Итого за Завт.11-18</b>			15	16	86	545
<b>Обед 11-18</b>						
69	№69 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/100	100	3	7	22	162
117	№117 Суп из овощей 1/250	250	2	5	9	83
366	№366 Птица отварная 1/10	10	2	2		25
372	№372 Биточки из птицы 1/100	100	15	10	9	183
256	№256 Макароны изделия отварные 1/180	180	7	1	35	228
457	№457 Чай с сахаром 1/200	200			9	38
501	№501 Сок 0,2 1/200	200	1		20	86
115	№115 Хлеб ржаной 1/25	25	2		8	44
117	№117 Батон нарезной 1/25	25	2	1	13	66
<b>Итого за Обед 11-18</b>			34	26	125	915
<b>Итого за день</b>			49	42	211	1460

Итого за период	486	479	1858	13891
-----------------	-----	-----	------	-------

**Сборник технологических нормативов , рецептур и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений**  
(Уральский региональный центр питания ,2013г)

**Единый Сборник технологических нормативов , рецептур 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.

(Пермь 2018г)

**Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях**

Сборник технических нормативов

(Москва Дели плюс 2017г)

**Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных образовательных учреждениях**

Сборник технических нормативов

(Москва Дели плюс 2016г)

**Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы (выпуск4)**

(Москва 2003г)

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Должность генеральный директор

ООО «Петровский комбинат питания»

Подпись \_\_\_\_\_ /Корнаухов Т.К./

