

УТВЕРЖДЕНО:
ИП Дрюков И.В.
И.В. Дрюков
«01» сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ №3»
Т.В. Кандакова
«01» сентября 2026 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания МАОУ № 3 на период с 01.09.2026 г. по 31.12.2026 г.

на осенне-зимний и межсезонный периоды.

(для возрастных категорий с 11 лет и старше, ОВЗ)

Горячее питание (обед) 30-35% суточной нормы (использован сборник 2008 г. Пермь)
дополнительное питание ч/з буфет свободного стола, разрешенные блюда СанПиН 2.3./2.4.3590 – 20 от 27/10.20г
возрастная группа, дети с 11 лет и старше.

1 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№63	2 ч		270	2,26	6,84	11,49	116,46
Биточек припущенный в соусе	№209,265	2 ч	ОВЗ	100/50	14,96	18,44	12,65	276,2
Рис припущенный	№225	2ч	ОВЗ	180	4,46	6,48	45,32	258,06
Сок фруктовый разливной	№293	2ч		200	2,00	0,20	5,80	36,00
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
		Итого		840	27,96	32,41	103,03	818,96
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							
2 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп крестьянский с крупой (геркулес)	№ 51	2ч		250	2,31	7,74	15,43	140,59
Запеканка морковная с творогом и сгущ. молоком	№142	2ч	ОВЗ	220/20	19,16	12,98	41,63	478,99
Чай с сахаром	№300, 301	2ч		200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
Фрукты свежие	№ 89	2ч		80	0,32	0,32	8,32	36,00
		Итого		830	26,19	21,49	105,19	836,46
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							
3 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реализации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	№45, 75	2ч		250/30	6,33	4,23	40,00	223,53
Тефтели рыбные в соусе	№174	2ч	ОВЗ	100/50	13,43	8,22	13,74	181,61
Пюре картофельное	№241	2ч	ОВЗ	180	3,84	7,27	27,96	192,55
Компот из сухофруктов	№283	2ч		200	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	№376	2ч		20/5/10	4,41	6,32	6,71	101,33
		Итого		905	32,85	26,49	144,07	945,05
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

4 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 47	2ч		250	2,83	2,86	21,76	124,09
Котлета в соусе	№209,265	2ч	ОВЗ	100/50	14,96	18,44	12,65	276,2
Греча рассыпчатая	№219	2ч	ОВЗ	180	10,48	6,52	54,00	316,57
Чай с сахаром	№300, 301	2ч		200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
Кондитерское изделие	Пром.	2ч		30	1,5	5,4	15,3	114
		Итого		870	34,17	33,67	143,52	1011,74
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

5 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Борщ с капустой и картофелем	№ 37	2ч		260	1,98	6,93	11,24	115,55
Плов с курицей	№211	2ч	ОВЗ	220	38,97	47,49	43,01	782,67
Компот из свежих яблок	№282	2ч		200	0,16	-	14,99	60,64
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
Булочка «Плюшка»	№312	2ч		60	4,37	7,07	36,80	228,20
		Итого		800	49,76	61,94	133,81	1319,3
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

6 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Рассольник ленинградский	№ 42	2ч		250	5,03	11,3	32,38	149,6
Кнели с рисом в соусе	№208	2ч	ОВЗ	100/50	19,17	21,77	8,87	307,98
Макаронные изделия	№227	2ч	ОВЗ	180	6,62	6,35	42,39	253,31
Чай с сахаром	№300, 301	2ч		200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
		Итого		840	35,22	39,87	123,45	891,77
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

7 ДЕНЬ								
Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп-пюре из картофеля с гренками	№ 57, 75	2ч		290/30	7,94	6,37	50,90	292,85
Рагу из птицы	№214	2ч	ОВЗ	220	19,34	24,63	22,88	387,93
Чай фруктовый с лимоном и яблоком	№377	2ч		200	0,26	0,03	10,88	45,62
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
		Итого		800	31,82	31,48	112,43	858,64
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп с рыбными консервами	№72	2ч		250	6,62	8,31	21,28	184,48
Биточек припущенный в соусе	№209,265	2 ч	ОВЗ	100/50	14,96	18,44	12,65	276,2
Рис припущенный	№225	2ч	ОВЗ	180	4,46	6,48	45,32	258,06
Чай с сахаром	№300, 301	2ч		200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
		Итого		840	30,44	33,68	119,06	899,62
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп крестьянский с крупой (геркулес)	№ 51	2ч		300	2,77	9,29	18,52	168,71
Греча по «Купечески» с курицей	№203	2ч	ОВЗ	180	10,59	17,28	40,17	314,3
Сок фруктовый разливной	№293	2ч		200	2,00	0,20	5,80	36,00
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
Коржик	№318	2 ч		60	4,09	7,02	40,60	242,10
		Итого		800	23,73	34,24	132,86	893,35
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Рецептура	Срок реали зации	ОВЗ	Выход гр	Дети от 11 лет и старше			
					Б	Ж	У	Энерг. цен.
Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	№45, 75	2ч		250/30	6,33	4,23	40,00	223,53
Котлета в соусе	№209,265	2ч	ОВЗ	100/50	14,96	18,44	12,65	276,2
Макаронные изделия	№227	2ч	ОВЗ	180	6,62	6,35	42,39	253,31
Чай с сахаром	№300, 301	2ч		200	0,12	-	12,04	48,64
Хлеб пшеничный	Пром.	2ч		30	2,29	0,19	15,05	71,05
Хлеб ржаной	Пром.	2ч		30	1,99	0,26	12,72	61,19
		Итого		870	32,31	29,47	134,85	933,92
		Норма		800				816,0
Итого:	125,03							