

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом и.о. директора МАОУ СОШ № 4
Поповой Т.М.
№ 333 от 04.06.2026г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ

на 2026-2027 учебный год
с расчетом пищевой и энергетической ценности

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий проект разработан на основании требований:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2021).

Цель: обеспечить сбалансированное горячее питание детей 12–18 лет в соответствии с физиологическими потребностями.

Ключевые принципы:

объём обеда — **не менее 800 г**;

вторые блюда — **не менее 100 г**;

гарниры — **не менее 180 г**;

хлеб ржаной и пшеничный — **по 40 г** в каждый приём;

разнообразие супов;

использование йодированной соли.

2. МЕНЮ ПО ДНЯМ

ДЕНЬ 1

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Суп -лапша по домашнему	250	8	4,5	20	150
2	Биточки из птицы припущенные	100	20	18	10,6	283
3	Макаронные изделия отварные	180	6,3	1,8	46,4	234
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	810	40,7	25,3	122,1	881

ДЕНЬ 2

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Уха рыбацкая	250	12,5	4,4	15	150
2	Рыбные палочки (филе минтая)	100	16,1	4	4,2	117,2
3	Пюре картофельное	180	4,9	7,2	10,4	126
4	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	810	43	19,4	79,2	663,2

ДЕНЬ 3

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	3,5	3	14	95
2	Поджарка из свинины	100	8,5	16,5	3,1	193
3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	5,6	43,9	243,5
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	810	23,1	26,1	116,9	791,5

ДЕНЬ 4

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Салат из капусты белокочанной	100	2	3,3	7,5	66,7
2	Йогурт питьевой фруктовый	100	3	2	14	90
3	Жаркое по-домашнему	320	19,2	24	48	480
4	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	800	30,4	32,7	118,9	900,7

ДЕНЬ 5

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Суп картофельный с бобовыми	300	9	2,3	33	187,2
2	Каша перловая с овощами и куриным филе	220	22	11,8	32,2	322,3
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
4	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	805	37,5	18,7	110,6	758,6

ДЕНЬ 6

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Уха рыбацкая	250	12,5	4,4	15	150
2	Котлета «Школьная» (мясо птицы)	100	15,4	11,1	13,2	213,1
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,7	7,4	44,3	274,3
4	Сок плодовоовощной	200	1	0,2	20,2	86
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	810	42,8	24	128,5	899,4

ДЕНЬ 7

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	2	11,8
2	Фрукты свежие (яблоко/груша)	100	0,005	0,25	9,8	44
3	Голень куриная отварная	120	24	10,5	0	195
4	Рис припущенный с овощами	200	4	5,3	33,3	200
5	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
7	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	800	35,5	17,2	101	710,8

ДЕНЬ 8

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	11,3	5	17,5	162,5
2	Куриные нагетсы	100	19,5	9,4	7,6	193
3	Макаронные изделия отварные	180	6,3	1,8	46,4	234
4	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	810	43,4	17,1	117,2	806,5

ДЕНЬ 9

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Борщ из свежей капусты и картофеля со метаной	300	4,8	4,2	18	126
2	Плов со свинойной	220	16,5	19,8	34,1	376,6
3	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
4	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	800	27,5	27,4	101,5	766,6

**ДЕНЬ
10**

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1	Суп картофельный с бобовыми	300	9	2,3	33	187,2
2	Творожный пудинг «Облачко» со сгущёнкой	170/50	31	18,2	58,5	524,5
3	Булочка ванильная	60	4,8	1,7	28,7	148,8
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
6	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	810	51,2	23,2	165,3	1074,5

3. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПО ДНЯМ

День	Суп / замена	Второе блюдо	Гарнир	Масса (г)	Калории (ккал)
1	Суп-лапша домашняя	Биточки (100 г)	Макарон ы (180 г)	810	881
2	Уха рыбацкая (250 г)	Рыбные палочки (100 г)	Пюре (180 г)	810	663
3	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной (250 г)	Поджар ка (100 г)	Рис (180 г)	810	792
4	Салат из капусты (100 г) + Йогурт (100 г)	Жаркое со свининой (320 г)	—	800	901
5	Суп картофельный с бобовыми (300 г)	Каша перловая с курицей (220 г)	масло 5 г	805	759
6	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (250 г)	Котлета «Школьная» (100 г)	Гречка (180 г)	810	899
7	Огурец (100 г) + Фрукты (100 г)	Голень куриная (120 г)	Рис припущен ный с овощами (200 г)	800	711
8	Суп рыбный с фрикадельками (250 г)	Наггетс ы (100 г)	Макарон ы (180 г)	810	807

9	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (300 г)	Плов со свининой (220 г)	—	800	767
10	Суп картофельный с бобовыми (300 г)	Пудинг творожный (170/50 г)	Булочка (60 г)	810	1075
Среднее				807	825

4. АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Показатель	Фактическое значение	Норма (обед, 12–18 лет)	Соответствие
Масса блюд, г	807	800–1000	✓
Белки, г	37,2	30–45	✓
Жиры, г	23,3	25–40	✓
Углеводы, г	114,2	100–140	✓
Энергетическая ценность, ккал	825,2	700–950	✓