

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

Утверждаю:

Муниципальное казенное
образовательное учреждение
«Чатлыковская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 148 от 31.08.2026г



Десятидневное меню на 2026-2027 учебный год:

- второго завтрака для учащихся с 12 лет и старше

На основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд 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. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ив}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
157	зеленый горошек	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
104	щи свежая капуста	250	1,500	5,000	3,800	61,250	0,038	8,750	0,000	2,375	50,000	36,250	16,250	0,638
372	гуляш из отварного мяса	100	20,000	19,500	3,300	258,000	0,030	0,000	26,000	0,600	15,000	162,000	22,000	2,760
241	рис с овощами	200	5,400	3,540	47,231	243,000	0,061	1,523	0,000	0,308	24,615	145,812	41,540	0,570
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
507	напиток витаминизированный золотой шар	200	0,000	0,000	19,000	80,000	0,300	20,000	0,120	2,340	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за обед:			35,372	32,416	114,055	877,750	0,573	32,273	45,120	6,665	123,015	447,862	108,870	5,400

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак													
157	кукуруза консервированная	100	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
127	суп гороховый	250	7,400	3,275	15,775	121,250	0,260	0,500	17,500	0,250	42,750	90,750	35,500	2,623
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027
318	мясо отварное	100	27,200	19,400	5,000	286,000	0,050	0,100	0,000	0,700	16,000	215,000	28,000	3,530
177	рагу овощное	200	3,800	8,600	18,700	170,000	0,100	12,000	6,000	3,900	60,200	95,300	44,100	1,750
504	кисель	200	0,000	0,000	24,000	95,000	0,300	20,100	0,130	2,350	0,000	0,000	0,000	0,000
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		47,259	37,901	104,685	931,555	0,857	34,730	56,880	8,287	164,230	512,630	137,895	9,362

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рсч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ив}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Второй завтрак													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
148	помидоры свежие	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510
118	суп крестьянский с крупой	250	4,000	4,925	9,225	97,250	0,075	6,125	0,000	1,750	52,250	108,250	28,250	1,290
263	макаронник	200	24,222	20,778	26,111	388,889	0,120	0,300	39,000	1,600	36,000	226,000	29,000	3,630
429	Маринад овощной с томатами	100	1,320	9,900	8,900	129,900	0,000	3,800	0,000	4,770	21,400	40,800	23,000	0,756
496	Напиток из шиповника	200	0,670	0,270	18,300	78,000	0,010	80,000	0,000	0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		37,184	37,349	119,460	961,519	0,359	107,725	39,000	10,212	185,950	477,350	125,630	12,008

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак													
148	огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
101	свекольник	250	2,325	4,725	10,325	93,250	0,060	7,900	0,000	2,375	36,750	61,250	28,250	1,447
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027
181	картофель запеченный в сметанном соусе	200	6,267	10,267	12,933	169,267	0,133	4,000	60,000	0,933	86,667	113,333	30,667	94,667
321	мясо тушеное	100	16,000	15,000	5,000	219,000	0,060	1,600	0,000	1,420	18,000	173,000	28,000	2,600
492	компот с/ф	200	0,600	0,100	20,100	84,000	0,010	0,200	0,000	0,400	20,100	19,200	14,400	0,690
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		31,051	32,918	84,268	757,622	0,330	13,730	74,250	5,965	187,797	421,363	112,612	100,223

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Второй завтрак													
150	икра промышленная кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	118,000	0,020	0,700	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
123	Суп фрикадельками рыбный	250	8,950	9,575	7,500	152,000	0,085	5,575	8,000	2,550	9,000	107,000	26,750	1,758
211	каша перловая с овощами	210	4,800	4,300	47,500	248,000	0,050	0,570	19,000	0,400	19,000	110,000	40,000	0,250
366	кура отварная	150	24,300	18,000	0,450	261,000	0,060	0,600	60,000	0,750	27,000	168,000	19,500	1,770
501	сок	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		46,422	41,551	118,774	1033,480	0,299	11,445	87,000	7,792	124,400	482,800	119,330	8,070

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{тв}	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак													
157	зеленый горошек	105	3,000	3,800	5,300	67,000	0,080	2,000	19,000	0,250	19,000	57,000	19,000	0,640
110	солянка сборная мясная	250	8,000	10,425	1,650	132,830	0,043	1,100	20,000	0,350	25,000	88,750	16,000	1,400
325	жареное по домашнему	250	23,500	17,875	32,250	383,750	0,225	18,750	30,000	0,750	38,750	261,250	67,500	4,200
495	компот с/ф	200	0,600	0,100	20,100	84,000	0,010	0,200	0,000	0,400	20,100	19,200	14,400	0,690
573	хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		40,572	32,776	94,724	836,060	0,422	22,050	69,000	2,542	117,250	473,000	126,980	7,722

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{ит}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Второй завтрак													
148	помидоры свежие	100	0,700	0,100	0,190	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510
100	рассольник ленинградский	250	2,625	5,100	13,250	109,500	0,075	7,100	0,000	2,350	16,750	61,000	25,500	0,857
211	греча с овощами	210	4,000	11,071	2,214	248,000	0,029	0,357	52,857	0,429	17,857	49,286	12,857	100,001
371	кнели из птицы с рисом	100	11,500	10,300	5,400	160,000	0,030	0,000	40,000	0,400	20,000	121,000	13,000	0,780
494	компот из кураги	200	0,300	0,010	17,500	72,000	0,100	0,000	0,100	16,400	16,400	10,700	4,300	0,900
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	Итого за обед:		25,397	27,957	93,578	856,980	0,388	24,957	92,957	20,871	135,407	341,086	97,837	108,260

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рпс.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В _{вн}	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Второй завтрак													
95	борщ картофельный с капустой	250	1,850	4,425	6,925	75,000	0,043	0,800	0,000	2,350	36,750	49,000	23,250	1,103
433	Сметана	15	0,387	2,250	0,486	23,625	0,003	0,030	14,250	0,045	11,880	7,780	1,215	0,027
377	пюре картофельное	100	2,700	4,000	5,800	70,000	0,080	0,450	20,000	0,100	25,000	49,000	16,000	0,550
380	капуста тушеная	100	2,000	3,400	7,600	69,000	0,030	11,700	17,000	0,300	55,000	41,000	20,000	0,790
307	котлеты или биточки рыбные	100	14,000	2,286	10,000	116,571	0,086	0,429	41,429	1,571	48,574	187,143	27,143	0,857
491	компот из замороженных ягод	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		26,559	17,078	84,080	673,957	0,352	25,329	92,679	5,158	253,635	429,443	139,726	5,672

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Второй завтрак													
148	огурцы свежие	105	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	3,500	0,000	0,100	17,800	30,300	14,100	0,510
123	суп с фрикадельками мясными	250	8,950	9,575	7,500	152,000	0,080	5,575	8,000	2,550	21,500	107,000	26,750	1,758
330	плов из свинины	330	24,480	27,360	51,960	552,000	0,096	1,320	57,000	0,960	28,800	321,600	63,600	3,156
501	сок	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
573	Хлеб пшеничный	72	5,472	0,576	35,424	168,480	0,064	0,000	0,000	0,792	14,400	46,800	10,080	0,792
	Итого за обед:		40,602	37,811	116,984	969,480	0,290	14,395	65,000	4,602	96,500	519,700	122,530	9,016