Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»
618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МБОУ
"Городищенская СОШ"
с.Городище, ул.Школьная,1

_____ Е.В.Петровская

«_01_» _09_____2026 год

Утверждаю: Директор ООО
«Комбинат школьного питания»

_____ В.К.Ферулева

«_01_» _09_____2026 год

Примерное 10-и дневное план-меню для организации обедов учащихся в возрасте от 7 до 11 лет и от 12 лет и старше. на 2026-2027год

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (част 1, часть 2, год издания 2001);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты. При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200/250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200/250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200/250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200/250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200/250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200/250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200/250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200/250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200/250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	200/250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200/250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200/250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200/250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200/250	2,34	3,89	13,61	98,79
II блюда:							
Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кура в соусе с томатом	410(2013)	45/45	33,23	30,53	3,72	422,57
	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90/100	16,43	18,66	7,6	264
	Суфле из кур	215 (2008)	90/100	31,69	36,71	2,15	465,8
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90/100	14,84	19,12	8,32	265,15
Шницель,котлеты,биточки из говядины 416(1996)	Гуляш из говядины	180(2008)	90/100	21,91	18,62	30,34	376,53
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90/100	16,52	18,77	11,23	280,07
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90/100	13,73	12,81	6,9	197,73
Бифштекс«Школьный» паровой ТТК 136	Рулет «Нежный» паровой	ттк	90/100	10,35	6,64	4,75	120,02
	Котлеты,биточки,шницель «Нежные»	ТТК	90/100	14,14	15,73	13,63	252,54
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/40	10,59	15,66	11	227
Котлета рыбная по Уральски ттк 135	Котлета рыбная «Любительская»	162 (2008)	90/100	11,18	9,51	5,78	158,27
	Тефтели рыбные	174 (2008)	90/100	11,51	7,05	11,78	155,66
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90/100	8,23	168,3	7,1	103,9
	Котлеты, шницели или биточки рыбные	161 (2008)	90/100	12,73	8,61	8,23	168,3
	Котлета рыбная по -Уральски	ТТк	90/100	14,4	8,08	18,9	138,15

Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150/180	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушенная	235 (2008)	150/180	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150/180	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушеный с овощами	ТТК	150/180	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150/180	5,38	5,9	34,23	211,56
Каша пшеничная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	150/180	3,72	5,45	37,77	215,06
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150/180	3,6	5,25	38,7	216,0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150/180	8,73	5,43	45,0	263,8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150/180	4,5	5,1	21,9	151,5
	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150/180	4,2	5,1	25,2	163,5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0,06	0,01	13,77	55,46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,61	80,39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0,3	-	20,4	82,78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0,5	-	25,1	102,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0,23	-	22,82	93,66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19,00	80,00
Какао с молоком 269 (2008)	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5,03	5,74	8,44	105,6
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,66	80,34

Салаты:							
Салат из свежих огурцов №16 (2008) или помидоров №22	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60/100	0,72	10,06	2,48	103,46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60/100	1	10,16	4,6	113,92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60/100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,36	0,12	1,56	7,2
	Огурцы(солёный) консервированные	113	60/100	0,48	0,06	1,02	7,8
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,38	0,4	0,84	9,35
Икра свекольная №233 (1994)	Икра кабачковая	121(2013)	60/100	1,14	5,34	4,62	71,4
	Икра морковная	233 (2008)	60/100	1,13	3,78	6,8	59,76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60/100	4,5	4,7	8,3	94,0

Рацион обеда 5-11кл(обед)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 1день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**880**	**25,62**	**28,43**	**148,28**	**953,89**
	Обед 2день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
63	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,08	10,07	10,60	108,00
ТТК102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	24,40	56,28	396,34
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**870**	**33,40**	**35,49**	**127,48**	**786,73**
	Обед 3день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50
Ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	**880**	**30,07**	**30,33**	**111,94**	**820,47**
	Обед 4день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
163	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**860**	**25,63**	**35,77**	**130,51**	**950,27**
	Обед 5день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
41	Рассольник Домашний	250	5,02	11,30	32,30	149,60
№161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,11	185,80
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,39**	**28,82**	**133,81**	**804,25**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 6 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
47	Суп картоф. с макарон. изд.и с курой	250/10	5,46	4,56	21,76	124,09
№189	Котлета из говядины	100	10,60	11,70	5,73	176,60
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**880**	**27,82**	**33,33**	**136,54**	**943,18**
	Обед 7 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,10	10,15	4,05	113,90
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,63	13,95	8,40	231,90
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,41**	**35,61**	**112,57**	**902,07**
	Обед 8 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	6,73	15,42	140,60
161	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	185,80
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	**870**	**27,78**	**35,84**	**130,44**	**949,28**
	Обед 9 день					
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
11д/школ	Колбаски" Могилевские"	100	10,90	8,84	1,07	127,55
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50
ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,40	158,00
	Итого:	**900**	**27,97**	**22,15**	**116,16**	**755,99**
	Обед 10 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная "	100	11,50	7,38	5,28	137,36
227	Макароные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,47	0,02	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	**850**	**28,78**	**35,75**	**127,00**	**846,03**