Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №1
_____ Е.В. Бажина

Директор МАОУ СОШ №2
_____ Н.И. Козлова

Директор Банниковская СОШ
_____ А.А. Сливка

Утверждаю

_____ ИП Колмакова О.М.

ПРИМЕРНОЕ
12 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак 2 комплекс)

для горячего питания обучающихся
МАОУ Абатская СОШ №1
МАОУ Абатская СОШ №2
МАОУ Банниковская СОШ
и их филиалы
под стоимость 107 руб. 70 коп. ежедневно
Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

с 1 сентября 2026 года

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей школьного возраста с 12 лет и старше*

Суточная потребность СанПиН 2.3/2.4..3590-20 (2720 ккал)**	Завтрак, ккал	% выполнения
	20-25% от суточного рациона	
	544-680	
1 день	518	19
2 день	680	25
3 день	493	18
4 день	595	22
5 день	688	25
6 день	600	22
7 день	461	17
8 день	611	22
9 день	652	24
10 день	581	21
11 день	633	23
12 день	549	20
ИТОГО в среднем за день	588	22

*Приложение 10, Таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

** Приложение 10, Таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО) С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина 2 кат.	97
		Конина 1 кат.	104
		Мясо лося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядины	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокачанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервиро	33
		Горошек зеленый	40

		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктовые-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 12 лет и старше

Приложение №9, таблица 3 к СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, грамм	Обед, грамм
1 день	545	777
2 день	650	715
3 день	425	745
4 день	540	750
5 день	645	745
6 день	600	745
7 день	640	745
8 день	645	750
9 день	500	745
10 день	410	855
11 день	450	770
12 день	590	820
	445	740

Сборник рецептур
блюд и кулинарных
Таблица №28

Расход соли и специй при приготовлении блюд и

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1. Холодные блюда (на порцию)	2	5
2. Супы (на 1000 г)	2-3	0,01
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	6-10	0,04
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)	10	-
гречневая крупа:		
рассыпчатая из ядрицы	21	-
вязкая	40	-
пшенная каша:		
рассыпчатая	25	-
вязкая	40	-
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	-
вязкая	45	-
перловая каша:		
рассыпчатая	30	-
вязкая	45	-
овсяная каша вязкая	40	-
манная каша вязкая	45	-
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	-
вязкая	35	-
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4	-
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг издели	30	-
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	-
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	-
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию	3-5	0,02

Норма закладки соли в молочных супах - 6 г на 1000 г.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12-ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с сентября 2025 года

№	Продукты	Норма питания в г, мл. нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше	Норма в день, г* мл, нетто, прием пищи - завтрак, обед, полдник (+10%)	Фактически получено, г												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
				Дни														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб ржаной	120	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	20	67
2	Хлеб пшеничный ***	200	50	40	40	40	40	44	68	68	40	62	40	40	68	590	49	98
3	Мука пшеничная	20	5	8	4						4	8	8		2	34	3	57
4	Крупы, бобовые	50	24	45			45	64				64	8	61		287	24	100
5	Макаронные изделия	20	9		64						64		64			192	16	178
6	Картофель	187	37			96			106	154						356	30	80
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	32	33	15	61			166	4	15	12	22	52	243	622	52	162
8	Фрукты свежие	185	46		6		30				6	30			6	78	7	14
9	Сухофрукты	20	5,0							25				25		50	4	83
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные***	200	30					200								200	17	56
11	Сахар (в т.ч. для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	35	8,8	12	12	5	15			10	12	15	12	10	12	115	10	110
15	Чай	2	1,0	2	2						2		2		2	10	1	83
16	Мясо 1 категории	78	27	65		74			76				46		76	337	28	104
17	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат.)	53	13		59		149				59	81		98		446	37	286
19	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77	14					113		66						179	15	107
20	Молоко	350	77	15					9	45		24			9	102	9	11
23	Сметана	10	3	8		10	5						13			36	3	99
25	Масло сливочное	35	6	8	4		8	6		5	5	10	9			55	5	76
26	Масло растительное	18	5,0	2	4	6	2	3	14	5	4	3	2	10	9	64	5	106
27	Яйцо, шт.	40	12	9					9,0	6		8			9	41	3	28
29	Соль пищевая поваренная йодированная	5	1,3	1		1	1		1	1		1	2		2	10	1	67

* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7, Таблица 1 "Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей с 7 до 18 лет (нетто г., мл. на одного ребенка в сутки)". В соответствии с п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 нормы питания увеличены на 10%.

** Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

Утверждаю_____ Комакова Олеся Михайловна

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**480**	**17,0**	**17,7**	**72,4**	**517,8**	
Фрикадельки из птицы (2 шт. по 50 г.) №410-2013, Пермь			**100**	**10,8**	**10,9**	**5,4**	**162,9**	**69,8**
Фарш куринный	65	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01. -20%	29	23						
с 01.01. -25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая №510-2004			**180**	**4,8**	**6,1**	**29,2**	**191**	**27,8**
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	8	8						
Чай с сахаром №58-2013, Пермь			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,9**
чай-заварка	2	2						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

Утверждаю _____

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	УВ, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			***480***	***16,5***	***18,7***	***88,4***	***588,6***	
Гуляш №152-2004			100	11,0	14,3	5,5	195	80,90
свинина мясная	69	59						
или филе грудки	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

Утверждаю _____

Колмакова Олеся Михайловна

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			**450**	**14,2**	**15,0**	**75,0**	**492,7**	
Мясо, тушеное с картофелем №54-9м-2020,2021, Новосибирск			250	12,7	14,3	34,7	318	89,25
свинина мясная	87	74						
или филе грудки без кожи	79	74						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	6	6						
картофель 01.09.-31.10.-25%	128	96						
01.11.-31.12.-30%	137	96						
01.01.-29.03.-35%	148	96						
01.03.-40%	160	96						
морковь до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01.-25%	59	44						
томатная паста	1	1						
лук репчатый	19	16						
сметана	10	10						
бульон и вода питьевая	50	50						
Напиток из плодов шиповника №705-2004			200	0,2	0,0	15,1	61	12,15
шиповник	25	25						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								*107,70*

Повар _____

Утверждаю

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			**480**	**24,0**	**23,8**	**69,6**	**590**	
Курица запеченная №494-2004			100	17,4	17,0	0,0	223	77,1
грудка куриная на кости	157	149						
сметана	5	5						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная №510-2004			180	4,8	6,1	29,2	191	17,62
крупа гречневая	45	45						
вода питьевая	144	144						
масло сливочное	8	8						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63,0	6,7
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								*107,70*

Повар _____

Утверждаю

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			**480**	**20,8**	**18,0**	**92,8**	**617,1**	
Рыба запечённая №310-1996			100	15,5	12,9	3,1	191	59,90
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113						
сухари пшеничные	4	4						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный №512-2004			180	3,5	4,4	30,5	176	17,00
крупа рисовая	64	64						
вода питьевая	132	132						
масло сливочное	6	6						
Сок в ассортименте №518-2013, Пермь			200	0,5	0,0	34,0	138	24,50
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								*107,70*

Повар _____

Утверждаю_____

Колмакова Олеся Михайловна

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			**480**	**15,6**	**24,5**	**79,0**	**599,6**	**68,50**
Котлеты, биточки из мяса №451-2004			100	12,4	12,6	15,8	226	
фарш промышленного производства	76	76						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Овощи тушеные №225-2004			180	1,6	11,0	16,5	171	26
морковь до 01.01-20%	78	62						
с 01.01. -25%	82	62						
картофель 01.09.-31.10. -25%	141	106						
01.11.-31.12.-30%	152	106						
01.01.-29.02. - 35%	163	106						
01.03. - 40%	177	106						
капуста белокочанная свежая	119	95						
масло растительное	12	12						
вода питьевая	55	55						
Кисель №505-2013, Пермь			200	0,3	0,2	21,5	89,0	10,0
кисель концентрированный	25,2	25,2						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

Утверждаю_____ Копмакова Олеся Михайловна

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эн. ценн. ккал	Цена, руб
ЗАВТРАК			**480**	**18,4**	**9,8**	**75,2**	**460**	
Биточки рыбные №345-2013, Пермь			**100**	**13,2**	**5,1**	**18,1**	**171**	**64,58**
минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	66						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	16	16						
яйцо куриное	6	6						
лук репчатый	5	4						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	5	5						
Пюре картофельное №520-2004			**180**	**3,7**	**4,1**	**26,7**	**159**	**31,4**
картофель- 01.09.-31.10. -25%	205	154						
01.11.-31.12. -30%	220	154						
01.01.-29.02.-35%	237	154						
01.03.-40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013, Пермь			**200**	**0,5**	**0,0**	**15,2**	**63**	**6,70**
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____

Утверждаю

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			450	16,5	18,7	88,4	588,2	
Гуляш №152-2004, Пермь			100	11,0	14,3	5,5	195	80,90
свинина мясная	69	59						
или филе грудки без кожи	64	59						
масло растительное	4	4						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	14	12						
томатная паста	2,5	2,5						
мука пшеничная	3,8	3,8						
Макаронные изделия отварные №516-2004			180	4,1	3,7	44,2	227	15,00
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном №686-2004			200	0,1	0,0	13,5	54	5,50
чай-заварка	2	2						
лимон	6	6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,6	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								107,70

Повар _____

9 день

Утверждаю _____

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, Руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
ЗАВТРАК			445	16,5	24,0	84,0	647,3	
Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом №498-2004			120/5	18,2	18,9	13,1	295	77,70
фарш куриный промышленного производства	61	61						
хлеб пшеничный	22	22						
лук репчатый	14	12						
яйцо куриное	8	8						
молоко питьевое	24	24						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	5	5						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Рис припущенный №512-2004			180	3,5	4,4	30,5	176	17,00
крупа рисовая	64	64						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	5	5						
Компот из сухофруктов №508-2013			200	0,5	0,0	15,2	63,0	6,7
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								*107,70*

Повар _____

Утверждаю_____

Колмакова Олеся Михайловна

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Цена, руб.
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Калории	
ЗАВТРАК			**500**	**12,8**	**18,4**	**90,9**	**581,3**	
"Ежики" из мяса с рисом, с соусом (свинина мясная и говядина) №390-2013, Пермь			**120**	**7,3**	**14,0**	**8,9**	**191**	**82,50**
фарш говяжий	46	46						
крупа рисовая	8	8						
вода питьевая	15	15						
масса готового рассыпчатого риса		24						
лук репчатый	26	22						
масло сливочное	3	3						
масса прогретого с маслом лука		11						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5						
масса готовых изделий		70						
соус сметанный		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	1,3	1,3						
вода питьевая	37,5	37,5						
масло сливочное	1,3	1,3						
Макаронные изделия отварные №516-2004			**180**	**4,1**	**3,7**	**44,2**	**227**	**15,00**
макаронные изделия	64	64						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №58-2013, Пермь			**200**	**0,1**	**0,0**	**12,6**	**51**	**3,90**
сахар	12	12						
чай-заварка	2	2						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар_____

Утверждаю _____

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав: Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			450	17,9	16,0	82,2	545,4	
Плов из птицы №406-2013, Пермь			250	16,1	15,3	41,8	369	94,70
грудка куриная (разделка на мякоть без кожи)	144	98						
или филе куриное или индейки	103	98						
масса тушеной птицы (мякоть)		70						
крупа рисовая	61	61						
морковь до 01.01. -20%	53	42						
с 01.01. -25%	56	42						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	10	10						
Компот из смеси сухофруктов №508-2013, Пермь			200	0,5	0,0	15,2	63	6,70
сухофрукты	25	25						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			40	0,8	0,4	17,6	79	3,80
Хлеб ржаной			20	0,5	0,3	7,6	34	2,50
ИТОГО:								*107,70*

Повар _____

Утверждаю _____

Колмакова Олеся Михайловна

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
ЗАВТРАК			***480***	***19,3***	***20,7***	***71,3***	***549,0***	
Шницель из мяса №451-2004			**100**	**12,4**	**12,6**	**15,8**	**226**	**77,80**
фарш промышленного производства	76	76						
Хлеб пшеничный	18	18						
молоко питьевое	9	9						
лук репчатый	10,7	9						
яйцо куриное	9	9						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Капуста тушеная №423-2013			**180**	**5,5**	**7,4**	**16,8**	**156**	**17,62**
капуста белокачанная свежая	238	190						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01. -25%	37	28						
томатная паста	4	4						
лук репчатый	14,3	12						
масло растительное	7	7						
мука пшеничная	2	2						
сахар	0,4	0,4						
Чай с лимоном №686-2004			**200**	**0,1**	**0,0**	**13,5**	**54**	**5,50**
чай -заварка	2	2						
сахар	12	12						
лимон	6	6						
Хлеб пшеничный			**40**	**0,8**	**0,4**	**17,6**	**79**	**3,80**
Хлеб ржаной			**20**	**0,5**	**0,3**	**7,6**	**34**	**2,50**
ИТОГО:								***107,70***

Повар _____