

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 105»**

**ПРИКАЗ**

«29» августа 2025 г.

№ 810/о

**Об утверждении примерного  
десятидневного меню на 2025 – 2026  
учебный год с 01.09.2025 года**

Во исполнение статьи 37 Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 1 марта 2020 года № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 года № 32 Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить с 01 сентября 2025 года примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 7 – 10 лет и 11-18 лет на 2025 - 2026 учебный год (приложение 1).
2. Заведующему производством Пугиной Марии Эдуардовне с 01 сентября 2025 года осуществлять приготовление пищи в соответствии с примерным десятидневным меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 7 – 10 лет и 11-18 лет.
3. Заместителю директора по ИКТ Никифорову Сергею Анатольевичу разместить примерное десятидневное меню на официальном сайте МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 105».
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Директор**

**Н.А. Зубова**

С приказом ознакомлены:

ФИО работника	Подпись
Пугина Мария Эдуардовна	
Никифоров Сергей Анатольевич	

Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся 7-10 лет и 11-18 лет  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 105»  
по сборнику рецептур 2017 года Тутельян В.А. и Могильный М.П.

**1 день**

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	210	6	10,85	42,95	294	174
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>14,92</b>	<b>18,8</b>	<b>140,36</b>	<b>797,11</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Плов из птицы	180	16,02	13,5	32,81	316,8	291
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>22,7</b>	<b>19,9</b>	<b>104,62</b>	<b>699,66</b>	

**2 день**

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепта
<b>Завтрак</b>	Тефтели мясные в см.- томатном соусе	150	11,08	12,28	14,64	214	278
	Рис отварной	150	3,35	5,37	36,68	209,7	304
	Компот из св.фруктов	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>760</b>	<b>19,29</b>	<b>19,09</b>	<b>128,11</b>	<b>771,41</b>

<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Тефтели мясные в см.-томатном соусе	150	11,08	12,28	14,64	214	278
	компот из яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>22,12</b>	<b>25,09</b>	<b>146,38</b>	<b>917,1</b>	

### 3 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепта
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
	Биточки рыбные	100	7,71	4,43	8,50	103,70	234
	Чай с лимоном	200					377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>760</b>	<b>16,1</b>	<b>10,73</b>	<b>93,99</b>	<b>542,06</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Биточки рыбные	120	10,38	8,31	14,41	172,5	234
	Чай с лимоном	200					377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>22,06</b>	<b>18,4</b>	<b>121,45</b>	<b>756,56</b>	

### 4 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
<b>Завтрак</b>	Греча рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	262,5	171
	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	
	сок	200	1,0	-	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>24,78</b>	<b>38,57</b>	<b>109,36</b>	<b>889,41</b>	

	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Греча рассыпчатая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	171
	Гуляш из свинины	120	12,77	33,82	3,46	370	260
	сок	200	1,0	-	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		1010	30,58	51,08	129,39	1110,16	

### 5 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ реце пта
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Котлета рубленая из куры	100					294
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Компот из ягод	200					350
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>27,84</b>	<b>26,78</b>	<b>115,41</b>	<b>802,56</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Котлета рубленая из куры	120					294
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Компот из ягод	200					350
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		1010	39,08	34,51	133,58	962,71	

### 6 день

	Наименование	Вес/ гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210	

Итого за завтрак		<b>720</b>	<b>17,56</b>	<b>19,01</b>	<b>141,73</b>	<b>815,11</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Греча рассыпчатая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	171
	Мясной биточек	120	16,95	26,4	15,62	375,27	268
	Соус смет.-томатный	50	0,08	2,49	3,51	40,05	331
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>34,38</b>	<b>46,03</b>	<b>135,78</b>	<b>1023,43</b>	

### 7 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
	Котлета мясная	100	14,13	22,0	13,02	312,73	268
	компот из яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>760</b>	<b>22,4</b>	<b>28,29</b>	<b>111,19</b>	<b>803,69</b>	
Обед	Рассольник Домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,5	95
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Котлета мясная	120	16,95	26,4	15,62	375,27	268
	компот из яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>30,62</b>	<b>38,74</b>	<b>130,58</b>	<b>1008,18</b>	

### 8 день

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Рис отварной	150	3,35	5,37	36,68	209,7	304
	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Чай с лимоном	200					377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338

<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	18,97	35,01	103,68	<b>813,81</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью	250	3,55	5,11	14,16	127,75	84
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Гуляш из свинины	120	12,77	33,82	3,46	370	260
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Чай с лимоном	200					377
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>25,68</b>	<b>46,83</b>	<b>125,75</b>	<b>1044,5</b>	

### 9 день

	<b>Наименование</b>	<b>Вес/г р</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
	Тефтели мясные в см.-томатном соусе	150	11,08	12,28	14,64	214	278
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	сок	200					389
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>760</b>	<b>19,99</b>	<b>18,51</b>	<b>104,18</b>	<b>669,16</b>
<b>Обед</b>	Суп карт. с горохом	250	5,49	5,27	1,53	148,25	102
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Тефтели мясные в см.-томатном соусе	150	11,08	12,28	14,64	214	278
	сок	200					389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>26,09</b>	<b>24,74</b>	<b>109,81</b>	<b>844,86</b>	

### 10 день

	<b>Наименование</b>	<b>Вес/г р</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Ккал</b>	<b>№ рецепта</b>
<b>Завтрак</b>	Филе кури, тушеное в сметанном соусе	100	9,7	12,6	2,44	161,7	259
	Макароньы отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Компот из ягод	200					350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР

	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>20,15</b>	<b>18,64</b>	<b>101,57</b>	<b>678,26</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	250	2,34	5,17	16,87	114	97
	Филе кури, тушёное в сметанном соусе	120	11,6	15,1	2,93	194,0	290
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Компот из ягод	200					350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	ПР
	фрукт	160	0,64	0,64	15,68	75,2	338
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>25,5</b>	<b>27,22</b>	<b>124,22</b>	<b>858,25</b>	