

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

ПРИКАЗ

«25» августа 2026 г.

№ 810/о

**Об утверждении примерного
десятидневного меню на 2026 – 2027
учебный год с 01.09.2026 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 02.06.2026 года № 18 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «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 2026 года примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 7 – 10 лет и 11-18 лет на 2026 - 2027 учебный год (приложение 1).
2. Заведующему производством Пугиной Марии Эдуардовне с 01 сентября 2026 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

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
Завтрак	Греча рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	262,5	171
	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	
	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	100	0,8	0,2	7,5	38	338
Итого за завтрак		580	23,85	37,99	92,06	808,61	
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
	Гуляш из свинины	120	12,77	33,82	3,46	370	260
	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
Итого за обед		810	28,6	50,16	100,51	973,86	

2 день

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Каша "Дружба"	210	10,08	11,18	33,48	260	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукт	100	1,25	0,2	7,5	38	338
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210	
	батон нарезной	40	3	1,2	20,5	104,8	ПР
Итого за завтрак		600	18,4	19,1	109,98	672,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,92	10,93	103,75	82
	Плов из птицы	180	16,02	16,5	32,81	316,8	291
	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	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	100	0,64	0,64	15,68	75,2	338
Итого за обед		850	23,18	23,82	118,89	762,66	

3 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Рис отварной	150	3,35	5,37	36,68	209,7	304
	Мясной биточек	100	7,71	4,43	8,50	103,70	268
	Соус смет.-томатный	50	0,08	2,49	3,51	40,05	331
	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	100	0,68	0,68	16,66	79,9	338
Итого за завтрак		660	16,87	13,6	114,86	657,26	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	3,68	4,83	17,45	118,25	103
	Рис отварной	180	5,38	6,45	44,02	251,64	304
	Мясной биточек	100	7,73	7,73	8,50	103,70	268
	Соус смет.-томатный	50	0,08	2,89	3,51	40,05	331
	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	100	1,2	0,68	16,66	79,9	338
Итого за обед		940	23,12	18,35	139,65	817,45	

4 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,43	137,25	312
	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	8,0	8,81	18,26	175,31	
	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
	Фрукт	100	1,2	0,68	16,66	79,9	338
Итого за завтрак		620	16,44	15,94	99,86	593,57	
	Рассольник Домашний	250	4,09	6,09	12,69	114,5	95
	Пюре картофельное	180	4,10	5,76	24,53	164,70	312
	Рыба запеченная в сметанном соусе	110	10,07	9,81	18,26	175,31	
	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
	Фрукт	100	0,68	0,68	16,66	79,9	338
Итого за обед		900	23,12	22,99	116,65	735,52	

5 день

	Наименование	Вес/гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ реце пта
Завтрак	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	Тефтели мясные 2- вариант	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
	Какао с молоком	200					382
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за завтрак		660	26,1	22,0	99,07	704,17	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	1,53	148,25	102
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Тефтели мясные 2- вариант	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
	Какао с молоком	200					382
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за обед		940	32,7	28,18	105,89	886,11	

6 день

	Наименование	Вес/ гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Рис отварной	150	3,35	5,37	36,68	209,7	304
	Филе кури, тушеное в сметанном соусе	100	9,7	12,6	2,44	161,7	259
	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	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за завтрак		610	17,77	19,22	98,13	641,01	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	304
	Филе кури, тушёное в сметанном соусе	120	12,6	15,1	2,93	194,0	290
	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	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за обед		910	23,46	27,75	113,86	805	

7 день

	Наименование	Вес/ гр	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
	Каша "Дружба"	210	10,08	11,18	33,48	260	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукт	100	1,25	0,2	7,5	38	338
	Печенье	50	4,0	6,5	33,5	210	
	батон нарезной	40	3	1,2	20,5	104,8	ПР
Итого за завтрак		600	18,4	19,1	109,98	672,8	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,3	96
	Греча рассыпчатая	180	9,95	10,74	44,84	315,00	171
	Котлета мясная	120	16,95	26,4	15,62	375,27	268
	Соус смет.-томатный	50	0,08	2,89	3,51	40,05	331
	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	100	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого за обед		960	34,64	46,35	140,16	1132,03	

8 день

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	312
	Котлета рубленая из куры	100	17,44	16,76	16,28	286	
	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	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 яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
Итого за завтрак		570	25,22	22,32	96,18	690,16	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,92	10,93	103,75	82
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Котлета рубленая из куры	120	20,9	20,11	19,53	286	
	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 яблок	200	0,01	0,01	27,88	114,6	342
	Фрукт	100	0,64	0,64	15,68	75,2	338
Итого за обед		910	31,07	33,07	127,86	883,36	

9 день

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,46	15,48	39,2	378	223
	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	100	0,64	0,64	15,68	75,2	338
		510	25,28	16,77	99,39	654,31	
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	5,49	5,27	1,53	148,25	102
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Тефтели мясные 2-вариант	150	11,08	12,28	14,64	214	278
	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
	Фрукт	100	0,64	0,64	15,68	75,2	338
Итого за обед		940	25,06	24,6	100,89	803,26	

10 день

	Наименование	Вес/г р	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	№ рецепта
Завтрак	Гуляш	100	13,8	9,58	2,85	152	262
	Макароны отварные	150	5,51	4,56	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	100	0,64	0,94	15,68	75,2	338
Итого за завтрак		610	24,09	15,81	98,06	649,76	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Гуляш	100	13,8	9,18	2,85	152	262
	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	100	0,64	0,64	15,68	75,2	338
Итого за обед		890	27,17	18,68	115,46	769,2	