

Утверждено
Приказ директора
№ 07 от 26.08.2025

Меню завтраков и обедов для учащихся МАОУ «Горевская СОШ» Уренского муниципального округа Нижегородской области

День по меню	Завтрак	Обед
1 день	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая Масло сливочное (порциями) Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Йогурт Простоквашино 2,9% мдж	Щи из свежей капусты на бульоне мясном Икра кабачковая (промышленного производства) Тефтели рыбные Макаронные изделия отварные Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов
2 день	Пудинг творожный запеченный с повидлом Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукты свежие	Суп картофельный с рыбой Салат из свёклы отварной Тефтели из говядины в молочном соусе КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный Соки овощные, фруктовые и ягодные
3 день	Икра кабачковая (промышленного производства) Рыба, запеченная Картофель отварной с маслом Хлеб пшеничный Какао с молоком сгущенным	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ Каша " Дружба" с маслом сливочным Сыр полутвердый (порциями) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Йогурт Простоквашино 2,9% мдж Молоко витаминизированное
4 день	КУКУРУЗА САХАРНАЯ. Омлет натуральный Хлеб пшеничный Чай с молоком Печенье сахарное	Щи из свежей капусты со сметаной Икра кабачковая (промышленного производства) Рыба запеченная Каша рисовая рассыпчатая Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов
5 день	Котлеты из говядины Овощи в молочном соусе Хлеб пшеничный Какао с молоком, сгущенным Йогурт Простоквашино 2,9% мдж	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным Сыр полутвердый (порциями) Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный Фрукты свежие Молоко витаминизированное

6 день	Каша " Дружба" Сыр полутвердый (порциями) Масло сливочное (порциями) Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Йогурт Простоквашино 2,9% мдж	Суп из овощей Пудинг творожный запеченный с повидлом Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Фрукты свежие КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА
7 день	Овощи консервированные (порциями)(капуста квашеная) Гуляш из говядины КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Хлеб пшеничный Чай с лимоном Фрукты свежие	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" жидкая с маслом сливочным Сыр полутвердый (порциями) Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Йогурт Простоквашино 2,9% мдж Напиток яблочный
8 день	Икра кабачковая (промышленного производства) Тефтели рыбные Макароны изделия отварные Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Борщ из свежей капусты на бульоне из кур со сметаной БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ Картофель отварной в молоке Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Соки овощные, фруктовые и ягодные
9 день	Каша пшенная молочная жидкая Сыр полутвердый (порциями) Масло сливочное (порциями) Хлеб пшеничный Кофейный напиток на сгущенном молоке Фрукты свежие	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ Омлет натуральный Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Печенье сахарное Чай с молоком
10 день	Овощи консервированные (порциями)(капуста квашеная) Рагу из птицы Хлеб пшеничный Чай с сахаром Соки овощные, фруктовые и ягодные	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ Котлеты из говядины Овощи в молочном соусе Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный Фрукты свежие Кисель из сока плодового или ягодного

Примечание:

- ✓ Овощи консервированные (капуста квашеная, огурцы, маринованные с лимонной кислотой);
- ✓ Овощи консервированные (зеленый горошек, кукуруза консервированные);
- ✓ Сок можно заменить на фрукт;
- ✓ Фрукты (яблоки).
- ✓ Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- ✓ Проводится витаминизация третьих и сладких блюд.

Список используемых технологических сборников:

1. Единый сборник технологических 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. /сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина-Изд-е3-е доп. и испр.-Пермь, 2018. -405с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Уральский региональный центр питания 2013 г. Профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.
3. Практическое пособие для использования образовательными организациями, оказывающими услуги питания самостоятельно, комбинатами и предприятиями питания всех организационно-правовых форм хозяйствования, предоставляющими услуги питания на договорной основе. Составители: рабочая группа по разработке методических рекомендаций по организации лечебного и диетического питания в общеобразовательных и дошкольных образовательных организациях, при наличии в них детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, утверждённая приказом министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от 18 января 2018 г. № 78 (Артемьева Н.О., Бобрышева Л.В., Бычкова Е.С., Герасименко О.Н., Добрыдень Н.А., Позняк О.А., Ракаева А.А., Рождественская Л.Н., Поздниккина Е.С., Савостьянов Ю.И., Сенина Л.А., Сивова А.Ю., Симантовская Е.В., Титова Н.А., Цепелева И.А., Цыбаева Л.А.). Рецензенты: Заведующая кафедрой госпитальной терапии и медицинской реабилитации с курсом клинической диетологии и нутрициологии ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России, д.м.н., профессор Л.А. Шпагина Заместитель директора по лечебной работе ФГБУН «Научно-исследовательский институт терапии и профилактической медицины» («НИИТПМ»), д.м.н. И.И. Логвиненко.
4. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ИЗДАНИЕ ПЯТОЕ, ПЕРЕИЗДАННОЕ Уфа 2021 «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» содержит единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом специфики детского питания и безопасности, а также нормы расчетов потерь при холодной и тепловой обработке пищевых продуктов, закладки сырья и выхода готовой продукции по возрастным группам. В «Сборник технологических карт» включены блюда и кулинарные изделия, наиболее распространенные в организации питания детей, и расчет содержания основных пищевых веществ, энергетической ценности продукции с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", в том числе к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Данный «Сборник...» предназначен для предприятий общественного питания школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений независимо от организационно-правовых форм хозяйствования и рекомендуется как практическое пособие при разработке примерного меню других категорий питающихся, в том числе психоневрологических интернатов, КЦСОН и т.д.
5. ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А.Вагнера. СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации Пермь ,2013 Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е. В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова