

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Антонова А. Р.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ СОШ №15  
с. Ивановское



Антонова А. Р.



Н. В. Гридчина

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

школьных завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сезон: Зимний

2025 год

o 1 entapra 5 - 11 кл

**Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)**

Для обучающихся 5-11 классов. Возрастная категория: 12-17 лет (село)

Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Котлеты из говядины	100	14,6	11,25	22,1	250,6	268
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,72	26,04	144	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,5</b>	<b>12,37</b>	<b>77,34</b>	<b>526,6</b>	
Обед	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	75/05
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,57</b>	<b>26,60</b>	<b>94,90</b>	<b>731,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,07</b>	<b>38,97</b>	<b>172,24</b>	<b>1258,30</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	291/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
			1,4	1,6	17,7	91	377/05
			0,4	0	12,6	52	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>36,9</b>	<b>52,5</b>	<b>124,5</b>	<b>1130,2</b>	
Обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103. 297/05
	Тефтели из говядины 1 вариант	100/50	13,25	21,9	11,65	255,5	234/05
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	3,8	3,1	28,2	156	071/05
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,35</b>	<b>31,8</b>	<b>135,65</b>	<b>980,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,25</b>	<b>84,3</b>	<b>260,15</b>	<b>2110,7</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак №1	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом и морковью	100/50	16,6	38,3	6,8	401,4	490/04,331 /05
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	1	30	161,9	202,203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,8</b>	<b>41,3</b>	<b>68,7</b>	<b>726,3</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	297/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,9</b>	<b>20,6</b>	<b>79</b>	<b>667</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,7</b>	<b>61,9</b>	<b>147,7</b>	<b>1393,3</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Рагу из птицы(курица)	100/180	27	24	28,9	450	223



	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>30,10</b>	<b>24,40</b>	<b>62,30</b>	<b>591,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлеты из птицы(курица)	100	15,10	14,30	1,80	248,60	496/04
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,39</b>	<b>27,60</b>	<b>121,20</b>	<b>981,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,49</b>	<b>52,00</b>	<b>183,50</b>	<b>1573,20</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	14,2	13,6	15,413,9	240	234/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	9,1	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,90</b>	<b>23,90</b>	<b>47,60</b>	<b>517,20</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	60	2,4	6,8	15,4	132	70/05
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05
	Котлеты из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>32,68</b>	<b>24,40</b>	<b>142,60</b>	<b>927,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,58</b>	<b>48,30</b>	<b>190,20</b>	<b>1444,90</b>	
<b>Неделя 1 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21,42</b>	<b>14,60</b>	<b>97,70</b>	<b>677,80</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Тефтели из говядины 2 вариант	100/50	13,7	22,6	20,2	337,6	279/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,3</b>	<b>36,8</b>	<b>95,4</b>	<b>882,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,72</b>	<b>51,40</b>	<b>193,10</b>	<b>1560,30</b>	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Бифштекс рубленый из говядины	90	14,04	13,32	19,98	255,6	266/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301/04
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>19,84</b>	<b>15,92</b>	<b>73,58</b>	<b>538,60</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Рагу из птицы(курица)	100/180	12,3	20,3	18,2	303,8	279/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,85</b>	<b>26,50</b>	<b>96,40</b>	<b>709,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,69</b>	<b>42,42</b>	<b>169,98</b>	<b>1247,80</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки из птицы (курица)	100	16,1	15,3	15,9	265	297/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,40</b>	<b>18,00</b>	<b>82,00</b>	<b>598,30</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05

	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,3	9,5	48	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>35,60</b>	<b>43,60</b>	<b>95,20</b>	<b>930,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,00</b>	<b>61,60</b>	<b>177,20</b>	<b>1528,30</b>	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Кукуруза консервированная	25	0,75	0,33	5,1	28	готовая
	Плов из птицы(курица)	280 (100/180)	29,8	38	48,2	665,2	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>33,05</b>	<b>38,73</b>	<b>82,50</b>	<b>825,20</b>	
<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	75
	Суп картофельный с лапшой	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103,297/05
	Биточки из говядины	100	14,6	11,3	22,1	250,6	268/05
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,02</b>	<b>26,90</b>	<b>143,40</b>	<b>1026,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,07</b>	<b>65,63</b>	<b>225,90</b>	<b>1851,80</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак №1</b>	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,6	3	4,8	50,7	T24/96
	Омлет натуральный	140	13,86	17,4	14,66	270,75	210/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	291/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак №1:</b>			<b>17,06</b>	<b>29,00</b>	<b>48,76</b>	<b>528,45</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис)	250	4,3	4,8	20,7	142,8	101/05.
	Котлеты из птицы(курица)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	220,203/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		21,8	88	342/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,78</b>	<b>20,60</b>	<b>106,90</b>	<b>793,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,84</b>	<b>49,60</b>	<b>155,66</b>	<b>1322,15</b>	
<b>Всего за период:</b>			<b>538,41</b>	<b>556,12</b>	<b>1875,63</b>	<b>15290,75</b>	
<b>Среднее значение</b>			<b>53,84</b>	<b>55,61</b>	<b>187,56</b>	<b>1529,08</b>	

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
Киев 1998г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников  
Москва, 2005г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания  
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Москва, 2004г.

ИП Антонова А. Р.