

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадняя

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ №4  
с. Кочубеевское



И. И. Ибрагимов

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд  
школьных завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

СВО

Сезон: Осенне-зимний  
2024 - 2025 год



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 |                         |                   |
| Неделя 1 День 1   |                                                               |                  |                  |       |          |                         |                   |
| 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              |
| Итого за завтрак: |                                                               |                  | 19,5             | 12,37 | 77,34    | 526,6                   |                   |
| 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     | 8        | 191,1                   | 229/05            |
|                   | Картофельное пюре                                             | 180              | 2,9              | 8,3   | 15,7     | 196,1                   | 126/05            |
|                   | Чай с лимоном                                                 | 200/15/7         | 1,4              | 1,6   | 17,7     | 91                      | 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              |
| Итого за обед:    |                                                               |                  | 27,57            | 26,60 | 94,90    | 731,70                  |                   |
| Итого за день     |                                                               |                  | 47,07            | 38,97 | 172,24   | 1258,30                 |                   |
| Неделя 1 День 2   |                                                               |                  |                  |       |          |                         |                   |
| Завтрак           | Плюс из птицы(курица)                                         | 280<br>(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              |
| Итого за завтрак: |                                                               |                  | 36,9             | 52,5  | 124,5    | 1130,2                  |                   |
| Обед              | Суп картофельный с лапшой                                     | 250              | 2,5              | 3,5   | 13,4     | 113,8                   | 103.<br>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              |
| Итого за обед:    |                                                               |                  | 26,35            | 31,8  | 135,65   | 980,5                   |                   |
| Итого за день     |                                                               |                  | 63,25            | 84,3  | 260,15   | 2110,7                  |                   |
| Неделя 1 День 3   |                                                               |                  |                  |       |          |                         |                   |
| 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<br>/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              |
| Итого за завтрак: |                                                               |                  | 26,8             | 41,3  | 68,7     | 726,3                   |                   |
| Обед              | Овощи натуральные соленные (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              |
| Итого за обед:    |                                                               |                  | 23,9             | 20,6  | 79       | 667                     |                   |
| Итого за день     |                                                               |                  | 50,7             | 61,9  | 147,7    | 1393,3                  |                   |



|                   |                                     |          |       |       |        |         |            |
|-------------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|------------|
| Неделя 1 День 4   |                                     |          |       |       |        |         |            |
| Завтрак           | Овощи натуральные соленные (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       |
| Итого за завтрак: |                                     |          | 30,10 | 24,40 | 62,30  | 591,60  |            |
| Обед              | 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       |
| Итого за обед:    |                                     |          | 31,39 | 27,60 | 121,20 | 981,60  |            |
| Итого за день     |                                     |          | 61,49 | 52,00 | 183,50 | 1573,20 |            |
| Неделя 1 День 5   |                                     |          |       |       |        |         |            |
| Завтрак           | Котлеты рыбные (филе минтая)        | 100      | 14,2  | 13,6  | 15,4   | 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       |
| Итого за завтрак: |                                     |          | 20,90 | 23,90 | 47,60  | 517,20  |            |
| Обед              | 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      | 8,5   | 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       |
| Итого за обед:    |                                     |          | 32,68 | 24,40 | 142,60 | 927,70  |            |
| Итого за день     |                                     |          | 53,58 | 48,30 | 190,20 | 1444,90 |            |
| Неделя 1 День 6   |                                     |          |       |       |        |         |            |
| Завтрак           | 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       |
| Итого за завтрак: |                                     |          | 21,42 | 14,60 | 97,70  | 677,80  |            |
| Обед              | 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       |
| Итого за обед:    |                                     |          | 25,3  | 36,8  | 95,4   | 882,5   |            |
| Итого за день     |                                     |          | 46,72 | 51,40 | 193,10 | 1560,30 |            |



## Неделя 2 День 7

|                   |                                      |          |       |       |        |         |        |
|-------------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Завтрак           | Бифтекс 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   |
| Итого за завтрак: |                                      |          | 19,84 | 15,92 | 73,58  | 538,60  |        |
| Обед              | Овощи натуральные соленные (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   |
| Итого за обед:    |                                      |          | 22,85 | 26,50 | 96,40  | 709,20  |        |
| Итого за день     |                                      |          | 42,69 | 42,42 | 169,98 | 1247,80 |        |

## Неделя 2 День 8

|                   |                                   |                  |       |       |        |         |            |
|-------------------|-----------------------------------|------------------|-------|-------|--------|---------|------------|
| Завтрак           | Фрикадельки из птицы (курица)     | 100              | 16,1  | 15,3  | 15,9   | 265     | 297/05     |
|                   | Макаронные изделия отварные       | 180              | 6,6   | 0,7   | 34,2   | 170,3   | 202,203/05 |
|                   | Чай с молоком                     | 150/50/15        | 1,4   | 1,8   | 17,7   | 91      | 378/05     |
|                   | Хлеб пшеничный                    | 30               | 2,4   | 0,4   | 14,2   | 72      | 5/91       |
| Итого за завтрак: |                                   |                  | 26,40 | 18,00 | 82,00  | 598,30  |            |
| Обед              | Щи из свежей капусты с картофелем | 250              | 1,7   | 4,9   | 8,3    | 84,8    | 88/05      |
|                   | Плов из птицы(курица)             | 280<br>(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       |
| Итого за обед:    |                                   |                  | 35,60 | 43,60 | 95,20  | 930,00  |            |
| Итого за день     |                                   |                  | 62,00 | 61,60 | 177,20 | 1528,30 |            |

## Неделя 2 День 9

|                   |                              |                  |       |       |        |         |            |
|-------------------|------------------------------|------------------|-------|-------|--------|---------|------------|
| Завтрак           | Кукуруза консервированная    | 25               | 0,75  | 0,33  | 5,1    | 28      | готовая    |
|                   | Плов из птицы(курица)        | 280<br>(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       |
| Итого за завтрак: |                              |                  | 33,05 | 38,73 | 82,50  | 828,20  |            |
| Обед              | 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       |
| Итого за обед:    |                              |                  | 30,02 | 26,90 | 143,40 | 1026,60 |            |
| Итого за день     |                              |                  | 63,07 | 65,63 | 225,90 | 1854,80 |            |

## Неделя 2 День 10

|                      |                                    |        |       |       |       |        |        |
|----------------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак №1           | 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   |
| Итого за завтрак №1: |                                    |        | 17,06 | 29,00 | 48,76 | 628,45 |        |



|                  |                                 |     |        |        |         |          |            |
|------------------|---------------------------------|-----|--------|--------|---------|----------|------------|
| Обед             | 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       |
| Итого за обед:   |                                 |     | 30,78  | 20,60  | 106,90  | 793,70   |            |
| Итого за день    |                                 |     | 47,84  | 49,60  | 155,66  | 1322,15  |            |
| Всего за период: |                                 |     | 638,41 | 556,12 | 1875,63 | 15290,76 |            |
| Среднее значение |                                 |     | 53,24  | 55,01  | 187,56  | 1529,08  |            |

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Киев 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурикин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Москва, 2004г.

Инженер-технолог:

Сьедин С. В.