



Директор школы М.В. Тимофеева

« 09 » 2024 г.

**Десятидневное примерное меню приготовляемых блюд**  
**МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Кокшайск»**  
**Возрастная категория 12-17 лет**

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 1         |                                       |           |                  |       |          |                            |             |
| День 1           |                                       |           |                  |       |          |                            |             |
| Завтрак          | Каша вязкая (рисовая) с маслом        | 200       | 3                | 8     | 31,6     | 218                        | 302         |
|                  | Какао с молоком                       | 200       | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                        | 693         |
|                  | Бутерброд с маслом                    | 40/10     | 3,1              | 8,5   | 20,2     | 169,5                      | 1           |
|                  | Плоды свежие в ассортименте           | 100       | 0,4              | 0     | 12,6     | 52                         | 338/2005    |
| Итого на завтрак |                                       | 550       | 11,4             | 21,5  | 96,9     | 629,5                      |             |
| Обед             | Рассольник ленинградский, со сметаной | 250       | 3,45             | 9     | 18,7     | 174                        | 132         |
|                  | Биточки, с соусом сметанно-томатным   | 80/40     | 13,57            | 14,9  | 16,3     | 254,5                      | 451/601     |
|                  | Каша рассыпчатая (гречневая)          | 180       | 13,90            | 12,48 | 68,16    | 331,30                     | 297         |
|                  | Чай с лимоном                         | 200/15/7  | 0,3              | 0     | 15,2     | 60                         | 684/686     |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,013            | 0,32  | 19,44    | 95,2                       | ТН          |
|                  | Хлеб ржаной                           | 40        | 2,07             | 0,46  | 16,95    | 71,4                       | ТН          |
| Итого за обед    |                                       | 852       | 36,30            | 37,16 | 154,75   | 986,4                      |             |
| Итого за день    |                                       | 1402      | 47,70            | 58,66 | 251,65   | 1615,9                     |             |

23,14

36,26

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------|
|                  |                                                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |               |
| Неделя 1         |                                                                    |              |                  |       |          |                            |               |
| День 2           |                                                                    |              |                  |       |          |                            |               |
| Завтрак          | Каша вязкая ("Геркулес") с маслом                                  | 250          | 7,00             | 13,00 | 33,00    | 287,50                     | 302           |
|                  | Сыр порциями                                                       | 15           | 3,8              | 5,6   | 4,8      | 60                         | 97            |
|                  | Чай с сахаром                                                      | 200/15       | 0,2              | 0     | 15       | 58                         | 684/685       |
|                  | Хлеб пшеничный                                                     | 40           | 3,013            | 0,32  | 19,44    | 95,2                       | ТН            |
|                  | Кондитерское изделие (печенье)                                     | 40           | 4,52             | 5,36  | 26,8     | 140,8                      | ТН            |
| Итого на завтрак |                                                                    | 560          | 18,53            | 24,28 | 99,04    | 641,50                     |               |
| Обед             | Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы | 250/20       | 5,6              | 5,7   | 10,2     | 117,10                     | 124/107       |
|                  | Плов                                                               | 250          | 6,75             | 8,9   | 21,28    | 419,50                     | 443           |
|                  | Огурцы свежие/соленые                                              | 100          | 0,8              | 0     | 3,55     | 16,6                       | 576/6 вариант |
|                  | Компот из свежих плодов (из абрикос)                               | 200          | 0,2              | 0     | 35,8     | 142                        | 631           |
|                  | Хлеб пшеничный                                                     | 50           | 3,70             | 0,4   | 24,3     | 119                        | ТН            |
|                  | Хлеб ржаной                                                        | 50           | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                      | ТН            |
|                  | Итого за обед                                                      | 920          | 19,63            | 15,57 | 116,31   | 903,45                     |               |
| Итого за день    |                                                                    | 1480         | 19,63            | 39,85 | 215,35   | 1544,95                    |               |

23,58

33,22



| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-----------------|
|                  |                                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                 |
| Неделя 1         |                                                                 |           |                  |       |          |                            |                 |
| День 3           |                                                                 |           |                  |       |          |                            |                 |
| Завтрак          | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком                    | 150/30    | 24,63            | 21,4  | 37,11    | 447                        | 366/ТТК № 09004 |
|                  | Кофейный напиток                                                | 200       | 0,8              | 0     | 24,3     | 100,3                      | 692             |
|                  | Фрукты свежие в ассортименте                                    | 150       | 0,6              | 0     | 18,9     | 78                         | 338/2005        |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 40        | 3,01             | 0,32  | 19,44    | 95,2                       | ТН              |
| Итого на завтрак |                                                                 | 570       | 29,04            | 21,72 | 99,75    | 720,5                      |                 |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми, на<br>бульоне из кур с мясом птицы | 250/20    | 10               | 10    | 21,7     | 219,8                      | 139/107         |
|                  | Жаркое по-домашнему                                             | 250       | 14,80            | 28,17 | 34,90    | 417,90                     | 436             |
|                  | Свекла отварная                                                 | 100       | 1,8              | 0,2   | 8        | 35,7                       | 556 (4 вариант) |
|                  | Компот из плодов или ягод сушеных<br>(изюм)                     | 200       | 0,40             | 0,00  | 27,40    | 106,00                     | 638             |
|                  | Хлеб пшеничный                                                  | 40        | 3,013            | 0,32  | 19,44    | 95,2                       | ТН              |
|                  | Хлеб ржаной                                                     | 50        | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                      | ТН              |
| Итого за обед    |                                                                 | 910       | 32,59            | 39,26 | 132,62   | 963,85                     |                 |
| Итого за день    |                                                                 | 1480      | 61,64            | 60,98 | 232,37   | 1684,35                    |                 |

26,49

35,44

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 1         |                                                               |           |                  |       |          |                            |             |
| День 4           |                                                               |           |                  |       |          |                            |             |
| Завтрак          | Суп молочный с крупой (рисовой)                               | 250       | 6,2              | 7,9   | 23,2     | 188                        | 161         |
|                  | Бутерброд с маслом                                            | 40/10     | 3,1              | 8,5   | 20,2     | 169,5                      | 1           |
|                  | Чай с сахаром                                                 | 200/15    | 0,2              | 0     | 15       | 58                         | 684/685     |
|                  | Кондитерское изделие (пряник)                                 | 35        | 2,1              | 1,6   | 26,3     | 128,1                      | ТН          |
| Итого на завтрак |                                                               | 550       | 11,6             | 18    | 84,7     | 543,60                     |             |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы | 250/20    | 5,3              | 6,55  | 10,49    | 122,1                      | 110/107     |
|                  | Щицель                                                        | 100       | 15,9             | 14,4  | 16       | 261                        | 451         |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                          | 200       | 7,00             | 8,20  | 47,00    | 326,00                     | 332         |
|                  | Сок фруктовый в ассортименте                                  | 200       | 1                | 0     | 27,4     | 110                        | 707         |
|                  | Хлеб пшеничный                                                | 40        | 3,01             | 0,32  | 19,44    | 95,2                       | ТН          |
|                  | Хлеб ржаной                                                   | 40        | 2,07             | 0,46  | 16,95    | 71,4                       | ТН          |
|                  | Итого за обед                                                 | 850       | 34,28            | 29,93 | 137,28   | 985,70                     |             |
| Итого за день    |                                                               | 1400      | 45,883           | 47,93 | 221,98   | 1529,3                     |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1         |                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| День 5           |                                           |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак          | Каша жидкая (манная) с маслом             | 250       | 3,7              | 10,25 | 25       | 215                     | 311         |
|                  | Какао с молоком                           | 200       | 4,9              | 5     | 32,5     | 190                     | 693         |
|                  | Бутерброд с повидлом                      | 40/20     | 3                | 0,2   | 32,3     | 143,4                   | 2           |
|                  | Фрукты свежие в ассортименте              | 150       | 0,6              | 0     | 18,9     | 78                      | 338/2005    |
| Итого на завтрак |                                           | 660       | 12,2             | 15,45 | 108,7    | 626,4                   |             |
| Обед             | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 250/20    | 2,80             | 3,00  | 20,59    | 121,56                  | 137/112     |
|                  | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100       | 16,2             | 11,3  | 6,3      | 191,8                   | 54-10p/2020 |
|                  | Пюре картофельное, с маслом               | 180/10    | 3,75             | 17,87 | 26,10    | 285,60                  | 520         |
|                  | Напиток из плодов шиповника               | 200       | 0,40             | 0,00  | 23,60    | 94,00                   | 705         |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,70             | 0,4   | 24,3     | 119                     | ТН          |
|                  | Хлеб ржаной                               | 50        | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                   | ТН          |
| Итого за обед    |                                           | 860       | 29,43            | 33,14 | 122,07   | 901,21                  |             |
| Итого за день    |                                           | 1520      | 41,63            | 48,59 | 230,77   | 1527,61                 |             |

23,03

33,13



| Прием пищи       | Наименование блюда                                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2         |                                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| День 1           |                                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак          | Каша вязкая (пшениная) с маслом                              | 200       | 5,8              | 9,2   | 31,8     | 240                     | 302         |
|                  | Кофейный напиток                                             | 200       | 0,8              | 0     | 24,3     | 100,3                   | 692         |
|                  | Бутерброд с маслом                                           | 40/10     | 3,1              | 8,5   | 20,2     | 169,50                  | 1           |
|                  | Плоды свежие в ассортименте                                  | 100       | 0,4              | 0     | 12,6     | 52                      | 338/2005    |
| Итого на завтрак |                                                              | 550       | 10,1             | 17,7  | 88,9     | 561,8                   |             |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы | 250/20    | 10               | 10    | 21,7     | 219,8                   | 139/107     |
|                  | Тефтели (2-й вариант)                                        | 80/30     | 1,40             | 7,90  | 8,80     | 111,40                  | 462/587     |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                         | 200       | 7,00             | 8,20  | 47,00    | 326,00                  | 332         |
|                  | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)                   | 200       | 1,2              | 0     | 31,6     | 126                     | 638         |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 50        | 3,70             | 0,4   | 24,3     | 119                     | TH          |
|                  | Хлеб ржаной                                                  | 50        | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                   | TH          |
|                  | Итого за обед                                                | 880       | 25,88            | 27,07 | 154,58   | 991,45                  |             |
| Итого за день    |                                                              | 1430      | 35,98            | 44,77 | 243,48   | 1553,25                 |             |

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 2         |                                          |           |                  |       |          |                            |             |
| День 2           |                                          |           |                  |       |          |                            |             |
| Завтрак          | Каша вязкая ("Геркулес") с маслом        | 250       | 7,00             | 13,00 | 33,00    | 287,50                     | 302         |
|                  | Сыр порциями                             | 15        | 3,80             | 5,60  | 4,80     | 60,00                      | 97          |
|                  | Чай с лимоном                            | 200/15/7  | 0,3              | 0     | 15,2     | 60                         | 684/686     |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40        | 3,01             | 0,32  | 19,44    | 95,20                      | ТН          |
|                  | Кондитерское изделие (печенье)           | 40        | 4,52             | 5,36  | 26,80    | 140,80                     | ТН          |
| Итого на завтрак |                                          | 567       | 18,6             | 24,3  | 99,2     | 643,5                      |             |
| Обед             | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/20    | 0,18             | 4,70  | 13,90    | 106,90                     | 142/179     |
|                  | Птица, тушеная в сметанном соусе         | 50/50     | 16,70            | 9,70  | 0,50     | 119,00                     | 493/600     |
|                  | Рис отварной                             | 200       | 5,00             | 8,20  | 51,40    | 304,00                     | 511         |
|                  | Сок фруктовый в ассортименте             | 200       | 0,3              | 0     | 18,2     | 144                        | 707         |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,70             | 0,4   | 24,3     | 119                        | ТН          |
|                  | Хлеб ржаной                              | 50        | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                      | ТН          |
| Итого за обед    |                                          | 870       | 28,46            | 23,57 | 129,48   | 882,15                     |             |
| Итого за день    |                                          | 1437      | 47,09            | 47,85 | 228,72   | 1525,65                    |             |

23,66

32,43



| Прием пищи         | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|--------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-----------------|
|                    |                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                 |
| Неделя 2<br>День 3 |                                           |           |                  |       |          |                         |                 |
| Завтрак            | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30    | 24,63            | 21,4  | 37,11    | 447                     | 366/ТТК № 09004 |
|                    | Кофейный напиток                          | 200       | 0,8              | 0     | 24,3     | 100,3                   | 692             |
|                    | Плоды свежие в ассортименте               | 150       | 0,6              | 0     | 18,9     | 78                      | 338/2005        |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3,01             | 0,32  | 19,44    | 95,2                    | ТН              |
| Итого на завтрак   |                                           | 570       | 29,0             | 21,72 | 99,75    | 720,5                   | 26,49           |
| Обед               | Рассольник ленинградский, со сметаной     | 250       | 3,45             | 9     | 18,7     | 174                     | 132/2004        |
|                    | Гуляши (из говядины)                      | 50/50     | 13,9             | 6,5   | 4        | 132                     | 437             |
|                    | Макаронные изделия отварные с маслом      | 200       | 7,00             | 8,20  | 47,00    | 326,00                  | 332             |
|                    | Чай с сахаром                             | 200/15    | 0,2              | 0     | 15       | 58                      | 684/685         |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 50        | 3,70             | 0,4   | 24,3     | 119                     | ТН              |
|                    | Хлеб ржаной                               | 50        | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                   | ТН              |
| Итого за обед      |                                           | 865       | 30,83            | 24,67 | 130,18   | 898,25                  | 33,02           |
| Итого за день      |                                           | 1435      | 59,87            | 46,39 | 229,93   | 1618,75                 |                 |

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                    |                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя 2<br>День 4 |                                                                    |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак            | Суп молочный с макаронными изделиями                               | 250       | 7                | 7,9   | 24,7     | 141                     | 160         |
|                    | Бутерброд с маслом                                                 | 40/10     | 3,1              | 8,5   | 20,2     | 169,5                   | 1           |
|                    | Яйца вареные                                                       | 40        | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      | 337         |
|                    | Чай с сахаром                                                      | 200/15    | 0,2              | 0     | 15       | 58                      | 684/685     |
|                    | Кондитерское изделие (пряник)                                      | 35        | 2,1              | 1,6   | 26,3     | 128,1                   | ТН          |
| Итого на завтрак   |                                                                    | 590       | 17,50            | 22,60 | 86,50    | 559,60                  | 20,57       |
| Обед               | Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы | 250/20    | 5,6              | 5,7   | 10,2     | 117,10                  | 124/107     |
|                    | Биточки паровые, с соусом томатным с овощами                       | 80/30     | 8,01             | 15,68 | 10,10    | 214,00                  | 466/588     |
|                    | Каша рассыпчатая (гречневая)                                       | 180       | 13,90            | 12,48 | 68,16    | 331,30                  | 297/2004    |
|                    | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)                           | 200       | 0,40             | 0,00  | 27,40    | 106,00                  | 638         |
|                    | Хлеб пшеничный                                                     | 40        | 3,01             | 0,32  | 19,44    | 95,2                    | ТН          |
|                    | Хлеб ржаной                                                        | 50        | 2,58             | 0,57  | 21,18    | 89,25                   | ТН          |
| Итого за обед      |                                                                    | 850       | 33,50            | 34,75 | 156,48   | 952,85                  | 35,03       |
| Итого за день      |                                                                    | 1440      | 51,00            | 57,35 | 242,98   | 1512,45                 |             |



| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                                            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|
|                            |                                                               |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |
| Неделя 2                   |                                                               |           |                  |        |          |                            |                |
| День 5                     |                                                               |           |                  |        |          |                            |                |
| Завтрак                    | Каша жидкая (манная) с маслом                                 | 250       | 3,7              | 10,25  | 25       | 215                        | 311            |
|                            | Какао с молоком                                               | 200       | 4,9              | 5      | 32,5     | 190                        | 693            |
|                            | Бутерброд с повидлом                                          | 40/20     | 3                | 0,2    | 32,3     | 143,4                      | 2              |
|                            | Фрукты свежие в ассортименте                                  | 150       | 0,6              | 0      | 18,9     | 78                         | 338/2005       |
| Итого на завтрак           |                                                               | 660       | 12,2             | 15,45  | 108,7    | 626,4                      |                |
| Обед                       | Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы | 250/20    | 5,3              | 6,55   | 10,49    | 122,1                      | 110/107        |
|                            | Котлета рубленая                                              | 100       | 15,9             | 14,4   | 16       | 261                        | 451            |
|                            | Пюре картофельное, с маслом                                   | 180/10    | 3,75             | 17,87  | 26,10    | 285,60                     | 520            |
|                            | Сок фруктовый в ассортименте                                  | 200       | 1                | 0      | 27,4     | 110                        | 707            |
|                            | Хлеб пшеничный                                                | 40        | 3,01             | 0,32   | 19,44    | 95,2                       | ТН             |
|                            | Хлеб ржаной                                                   | 50        | 2,58             | 0,57   | 21,18    | 89,25                      | ТН             |
|                            | Итого за обед                                                 | 850       | 31,543           | 39,71  | 120,61   | 963,15                     |                |
| Итого за день              |                                                               | 1510      | 43,743           | 55,16  | 229,31   | 1589,55                    |                |
| Итого за 1 неделю          |                                                               |           | 216,48           | 256,01 | 1152,12  | 7902,11                    |                |
| Итого за 2 неделю          |                                                               |           | 237,69           | 251,52 | 1174,42  | 7799,65                    |                |
| Итого за период            |                                                               |           | 454,17           | 507,53 | 2326,54  | 15701,76                   |                |
| Среднее значение за период |                                                               |           | 45,42            | 50,75  | 232,65   | 1570,18                    |                |

23,03

35,41

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общ. ред. В.Т.Лапшиной, 2004 г. ✓

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 год.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора в 2020 г.