



УТВЕРЖДАЮ  
ИП Антонова А. Р.

А. Р. Антонова



СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ СОШ №4  
Сочубеевское

И. И. Ибрагимов

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

школьных завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сезон: Весенний  
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<br>ценность | №<br>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     | 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              |
| 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           | Плов 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 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              |
| 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 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       |
| Итого за завтрак: |                                    |          | <b>30,10</b> | <b>24,40</b> | <b>62,30</b>  | <b>591,60</b>  |            |
| 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:    |                                    |          | <b>31,39</b> | <b>27,60</b> | <b>121,20</b> | <b>981,60</b>  |            |
| Итого за день     |                                    |          | <b>61,49</b> | <b>52,00</b> | <b>183,50</b> | <b>1573,20</b> |            |
| Неделя 1 День 5   |                                    |          |              |              |               |                |            |
| Завтрак           | 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       |
| Итого за завтрак: |                                    |          | <b>20,90</b> | <b>23,90</b> | <b>47,60</b>  | <b>517,20</b>  |            |
| 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      | 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       |
| Итого за обед:    |                                    |          | <b>32,68</b> | <b>24,40</b> | <b>142,60</b> | <b>927,70</b>  |            |
| Итого за день     |                                    |          | <b>53,58</b> | <b>48,30</b> | <b>190,20</b> | <b>1444,90</b> |            |
| 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: |                                    |          | <b>21,42</b> | <b>14,60</b> | <b>97,70</b>  | <b>677,80</b>  |            |
| 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:    |                                    |          | <b>25,3</b>  | <b>36,8</b>  | <b>95,4</b>   | <b>882,5</b>   |            |
| Итого за день     |                                    |          | <b>46,72</b> | <b>51,40</b> | <b>193,10</b> | <b>1560,30</b> |            |

## Неделя 2 День 7

|                   |                                      |          |              |              |               |                |        |
|-------------------|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Завтрак           | Биштекс рубленный 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: |                                      |          | <b>19,84</b> | <b>15,92</b> | <b>73,58</b>  | <b>538,60</b>  |        |
| 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:    |                                      |          | <b>22,85</b> | <b>26,50</b> | <b>96,40</b>  | <b>709,20</b>  |        |
| Итого за день     |                                      |          | <b>42,69</b> | <b>42,42</b> | <b>169,98</b> | <b>1247,80</b> |        |

## Неделя 2 День 8

|                   |                                   |                  |              |              |               |                |            |
|-------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Завтрак           | 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       |
| Итого за завтрак: |                                   |                  | <b>26,40</b> | <b>18,00</b> | <b>82,00</b>  | <b>598,30</b>  |            |
| 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:    |                                   |                  | <b>35,60</b> | <b>43,60</b> | <b>95,20</b>  | <b>930,00</b>  |            |
| Итого за день     |                                   |                  | <b>62,00</b> | <b>61,60</b> | <b>177,20</b> | <b>1528,30</b> |            |

## 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: |                              |                  | <b>33,05</b> | <b>38,73</b> | <b>82,50</b>  | <b>825,20</b>  |            |
| 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:    |                              |                  | <b>30,02</b> | <b>26,90</b> | <b>143,40</b> | <b>1026,60</b> |            |
| Итого за день     |                              |                  | <b>63,07</b> | <b>65,63</b> | <b>225,90</b> | <b>1851,80</b> |            |

## 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: |                                    |        | <b>17,06</b> | <b>29,00</b> | <b>48,76</b> | <b>528,45</b> |        |

|                  |                                 |     |        |        |         |          |            |
|------------------|---------------------------------|-----|--------|--------|---------|----------|------------|
| 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: |                                 |     | 538,41 | 556,12 | 1875,63 | 15290,75 |            |
| Среднее значение |                                 |     | 53,84  | 55,61  | 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.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Москва, 2004г.

Инженер-технолог:

Съедин С. В.