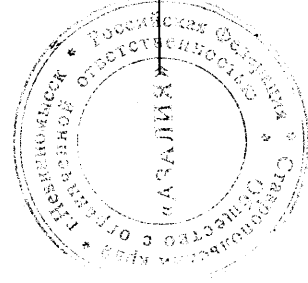
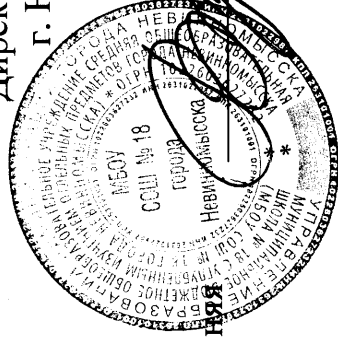


УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадия

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ №18  
г. Невинномысск



В. П. Шекалова

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

школьных завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов  
Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

**Сезон: Осенне-зимний**

**2024 – 2025 год**

## Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки, обеды)

Возрастная категория: 12-17 лет, 5-11 класс (город)

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>							
<b>Завтрак</b>	Котлета 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>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые	250	2,00	2,70	21,00	116,30	89/05
	Гуляш из говядины	100/100	30,20	12,80	6,60	261,00	260/05
	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>42,72</b>	<b>20,80</b>	<b>120,10</b>	<b>907,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,22</b>	<b>33,17</b>	<b>197,44</b>	<b>1434,10</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220/10	4,8	9	36,1	220	181/05
	Булочка "Веснушка" 1шт.	50	3,8	3,1	28,2	156	429/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Сыр Российский	15	3,8	4	0	51	15/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,9</b>	<b>25,9</b>	<b>82,1</b>	<b>593</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Рыба запеченая (горбуша)	100	16	15,6	3	216	230/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	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>26,3</b>	<b>28,2</b>	<b>75,5</b>	<b>729,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,2</b>	<b>54,1</b>	<b>157,6</b>	<b>1322,9</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом и морковью	100/50	18,4	42,6	7,6	446	290,331/05
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	0,7	34,2	170,3	202,203/05
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	350/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>31,3</b>	<b>43,7</b>	<b>95,4</b>	<b>847,3</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88/05
	Печень по-строгановски (говядина)	100/100	28,4	13,1	3,8	266	255/05, 332/05
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	180	2,4	0,7	26	144	301-04
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	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>41,1</b>	<b>19,5</b>	<b>97,7</b>	<b>766</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>72,4</b>	<b>63,2</b>	<b>193,1</b>	<b>1613,3</b>	

<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущённым молоком	220/20	12,65	9,7	67,5	408,5	223
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	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>16,55</b>	<b>19,90</b>	<b>99,50</b>	<b>646,50</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Котлета из филе птицы (курица)отбивная	100	15,1	14,3	1,8	248,6	496/04
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	4,32	2,9	46,4	295,2	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	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>29,39</b>	<b>23,40</b>	<b>115,40</b>	<b>911,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,94</b>	<b>43,30</b>	<b>214,90</b>	<b>1558,10</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета рыбная	100	14,2	13,6	15,4	240	234\05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Овощи в нарезке (огурцы соленые)	60	0,6	0	4,2	9,6	071/05
	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>20,20</b>	<b>22,30</b>	<b>64,50</b>	<b>577,70</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые	250	2,00	2,70	21,00	116,30	89/05
	Макаронник с мясом (говядина)	100/180/10	35,4	40,2	38,4	518	285/05
	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>43,60</b>	<b>45,30</b>	<b>105,50</b>	<b>869,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,80</b>	<b>67,60</b>	<b>170,00</b>	<b>1447,00</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточек 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
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,82</b>	<b>24,40</b>	<b>100,50</b>	<b>783,80</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	102/05
	Голубцы с мясом и рисом (говядина)	108/20	6	6,1	4,3	143	287/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	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>18,87</b>	<b>20,60</b>	<b>87,20</b>	<b>706,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,69</b>	<b>45,00</b>	<b>187,70</b>	<b>1490,70</b>	

Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	3,3	7,7	33	198	174/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Булочка "Домашняя" 1шт.	50	4	2,6	27,1	148	424/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Сыр Российский	15	3,8	4	0	51	15/05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,30</b>	<b>22,50</b>	<b>75,20</b>	<b>532,00</b>	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	103/05
	Рагу из птицы (курица)	100/180	18,6	21,3	26,8	375	289/05
	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>27,30</b>	<b>27,20</b>	<b>86,30</b>	<b>723,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,60</b>	<b>49,70</b>	<b>161,50</b>	<b>1255,80</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
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>26,50</b>	<b>26,20</b>	<b>82,10</b>	<b>673,30</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	82/05
	Котлета "Нежность" (печень говядина)	100/20	14,5	20,1	15,9	167	134/84
	Картофель отварной	180/10	3,68	0,47	27,68	168,06	125/05
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	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>28,38</b>	<b>26,17</b>	<b>115,18</b>	<b>704,46</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,88</b>	<b>52,37</b>	<b>197,28</b>	<b>1377,76</b>	
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	220/20	18,6	11,4	53,9	391,6	222
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,50</b>	<b>21,60</b>	<b>85,90</b>	<b>629,60</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250/35	2	2,7	21	116,3	101/05
	Котлета из филе птицы (курица) (отбивная)	100	15,1	14,3	1,8	248,6	234/05
	Картофельное пюре	180/5	4	11,2	22,8	204,1	128/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	389/05
	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>26,00</b>	<b>29,00</b>	<b>89,00</b>	<b>773,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,50</b>	<b>50,60</b>	<b>174,90</b>	<b>1402,60</b>	

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	13	9	6	191,1	229/05
	Картофельное пюре	180	2,9	8,3	15,7	196,1	128/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
	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>18,50</b>	<b>25,90</b>	<b>51,00</b>	<b>594,20</b>	
Обед	Щи зеленые	250	2,00	2,70	21,00	116,30	89/05
	Макаронник с мясом (говядина)	100/180/10	35,4	40,2	38,4	518	285/05
	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>43,60</b>	<b>45,30</b>	<b>105,50</b>	<b>869,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,10</b>	<b>71,20</b>	<b>156,50</b>	<b>1463,50</b>	
<b>Всего за период:</b>			<b>530,33</b>	<b>530,24</b>	<b>1810,92</b>	<b>14365,76</b>	
<b>Среднее значение</b>							

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:

Сьедин С. В.