

Согласовано
в КСМУ - Кухонная лаборатория
Директор



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-17 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг									
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A			
сборник 2010 года	1 день															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
301	Каша пшеничная мол. с маслом	250/5	12,88	15,746	32,95	354,65	131,2	31,06	59,9	1,98	0,24	16,17	210			
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	50	10	101,4	1,2	0,1		0,48			
959	Какао на молоке	200	3,526	3,025	20,507	126,09	102	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	555	22,026	23,911	83,617	679,4	298,82	76,1	301,2	4,7	0,48	17,47	225,29			
2 день																
Завтрак																
301	Каша геркулесовая мол. с маслом	200/5	19,228	20,286	37,652	379,65	235,3	46	130,3	0,66	0,2	7,5	213,12			
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	67	10	0	75,8	2,2	0,03	10				
951	Кофе на молоке	200	2,518	1,825	18,419	99,696	34	7	45		0,02		0,08			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	565	22,686	23,051	95,751	682,206	294,92	74,04	301	3,82	0,35	17,5	228			
3 день																
Завтрак																
301	Каша ячневая мол. с маслом	200/5	13,744	19,264	32,12	337,712	36,96	27,02	8,6	3	0,31	15,7	151,02			
	Йогурт	90	2,38	1,14	15,2	80,75	150	15	163,5		0,01		69			
375	Какао на молоке	200	3,526	3,025	20,507	126,09	102	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	555	20,19	23,969	97,707	680,412	304,58	77,06	312	4,52	0,46	17	234,83			
4 день																
Завтрак																
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	175/15	15,178	18,678	44,958	433,53	151,55	39,36	184	3	0,41	15,82	171,6			
487	Фрукт свежий	100	6,51	4,5	4,6	57	132	15,25	75	0,15	0,01	2,11	39			
943	Чай с сахаром	200			14,97	56,1				0,4						
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	550	22,228	23,718	94,408	682,49	299,17	75,65	308,9	4,51	0,52	17,93	225,4			
5 день																
Завтрак																
301	Каша рисовая мол. с маслом	270/5	16,249	16,46	47,235	389,56	121	45,06	132	3,62	0,28	17,86	175,1			
42	Сыр порционный	15	3,51	4,5		57	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39			
951	Кофе на молоке	200	2,518	1,825	18,419	99,696	34	7	45		0,02		0,08			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	550	22,817	23,325	95,534	682,116	302,62	78,35	301,9	4,73	0,41	17,97	228,98			
6 день																
Завтрак																
301	Каша геркулесовая молочная с маслом	275/5	19,228	20,286	37,652	379,65	235,3	46	130,3	0,66	0,2	7,5	213,12			
41	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	75	1	2				29,5			
951	Кофе на молоке	200	2,518	1,825	18,419	99,696	34	7	45		0,02		0,08			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	550	22,386	30,901	86,041	690,006	359,92	75,04	225,2	3,62	0,32	7,5	257,5			
7 день																
Завтрак																
301	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	12,88	15,746	32,95	354,65	131,2	31,06	59,9	1,98	0,24	16,17	210			
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	67	10	0	75,8	2,2	0,03	10				
959	Какао на молоке	200	3,526	3,025	20,507	126,09	102	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	565	17,346	19,711	93,137	683,6	258,82	66,1	275,6	5,7	0,41	27,47	224,81			
8 день																
Завтрак																
301	Каша рисовая мол. с маслом	250/5	16,249	16,46	47,235	389,56	121	45,06	132	3,62	0,28	17,86	175,1			
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	50	10	101,4	1,2	0,1		0,48			
943	Чай с сахаром	200			14,97	56,1				0,4						
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	555	21,869	21,6	92,365	644,32	186,62	76,1	283,3	6,18	0,48	17,86	190,38			
9 день																
Завтрак																
236	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	175/15	12,178	15,678	40,958	360,53	49,6	25,7	94,08	3,19	0,28	14,46	168,17			
847	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	67	10	0	75,8	2,2	0,03	10				
959	Какао на молоке	200	3,526	3,025	20,507	126,09	102	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01			
12,1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8			
	ИТОГО:	550	16,644	19,643	101,145	689,48	177,22	60,74	309,78	6,91	0,45	25,76	182,98			
10 день																
Завтрак																

301	Каша пшеничная молочная с маслом	270/5	18,591	20,226	34,942	369,11	239	46	130,1	1,1	0,3	7,1	212,1
42	Сыр порционно	15	3,51	4,5		57	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
951	Кофе на молоке	200	2,518	1,825	18,419	99,696	34	7	45		0,02		0,08
12.1	Хлеб пшеничный	60	0,54	0,54	29,88	135,86	15,62	21,04	49,9	0,96	0,1		14,8
	ИТОГО:	550	25,159	27,091	83,241	661,666	420,62	79,29	300	2,21	0,43	7,21	265,98

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают

Согласовано:
 ОГКОУ «Кухонная (образовательная) школа»
 Директор

[Подпись]
 2024 г.



Утверждено:
 Руководитель предприятия
 Федосеева Е.Ю.

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-17 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	
сборник 2010 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
406	Салат овощной	100	1,68	2	2,36	30,21	62,5	11,5	88,3	0,37	0,34	9,8	209,02	
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,56	7,57	25,94	115,65	250,38	6,05	60,98	1,25	0,05	10,95	0,01	
681	Макаронные изделия отварные	150	6,46	6,32	29,48	127,73	25,83	21,34	44,6	1,33	0,07		25,2	
110	Гуляш из мяса птицы	100	15,95	14,45	0,53	239,95	61,2	26	121,4	1,44	0,03	3	8,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	69,4	
12.1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96			
	ИТОГО:	870	30,71	30,76	109,94	813,24	420,11	84,69	371,08	5,77	1,46	24,83	311,73	
2 день														
Обед														
	Икра кабачковая	100	1,4	5,6	7	84	126,4		30	0,5	0,03	12	137	
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,49	16,02	28,58	223,77	132,6	7	16,65	1,09	0,01	1,25	89	
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	19,59	6,63	0,7	140,71	67,74	2,7	67	0,25	0,13	4,36	0,01	
315	Рис отварной	150	1,48	3,68	14,28	136,82	46,84	36,04	200	0,66	0,03	3	83	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	
12.1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96			
	ИТОГО:	860	30,78	32,35	104,44	809,7	403,42	85,66	366,86	4,1	1,19	24,62	309,02	
3 день														
Обед														
113	Винегрет	100	4,95	2,43	6,13	67,42	132,3	35,2	144,2	1,52	0,03	12,64	123,1	
213	Рассольник со сметаной	250/10	4,6	6,05	11,87	120,02	105,85	1,13	46,8	1,18	0,14	12	140	
233	Биточек мясной паровой	100	12,49	19,07	15,88	222,76	108,3	8,9	79		0,28	0,1	14	
681	Греча отварная	150	12,4	12,73	6,36	180,59	55,57	51	230,2	2,73	0,22	2	66,2	
874	Кисель из смеси сухофруктов	200			36,81	143,46	18		4,29	0,6				
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96			
	ИТОГО:	860	37,26	40,7	106,93	862,65	433,82	116,03	556,69	7,23	1,63	26,74	343,3	
4 день														
Обед														
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,62	3,05	3,36	42,81	134,2	8	136	0,06	0,03	6,3	97,8	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,48	7,72	24,38	29,4	219	13,6	91	0,5	0,25	1,9	0,46	
	Котлета из говядины	100	10,02	20,8	10,41	213,35	63,75	2,13	76,38	0,5	0,1	0,15	28,75	
321	Рагу из овощей	150	7,76	12,1	18,89	169,75	73,9	22,8	74,8	2,98	1,07	4,67	130	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96			
	ИТОГО:	860	31,7	44,09	110,87	779,71	520,69	86,45	431,39	5,64	2,44	17,03	257,02	
5 день														
Обед														
	Салат из свежей капусты	100	0,68	2	2,36	30,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	77,7	
206	Суп картофельный с горохом	250	10,08	1,3	25,65	154,83	98,08	5,3	7,18	1,03	0,23	0,81	69,8	
307	Котлета рубленая из мяса птицы	100	10,2	9,64	7,75	187,11	70	9,25	112,38	0,26	0,05	0,33	80	
681	Макаронные изделия отварные	150	6,46	6,32	29,48	127,73	25,83	21,34	44,6	1,33	0,07		25,2	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
12.1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96			
	ИТОГО:	860	30,48	19,68	116,87	799,57	232,79	71,95	254,57	4,74	1,37	18,98	252,7	
6 день														
Обед														
	Салат из свежей капусты	100	0,66	1,81	12,26	27,72	37,37	0,16	27,61		0,03	12,45	98	
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,61	8,4	14,34	107,25	145,3	7,35	26,53	0,26	0,1	7,11	0,15	
608	Тефтели мясные	100	6,72	8,57	21,91	195,34	152,25	5,5	26,75	1,59	0,09	1,41	63,75	
681	Греча отварная	150	12,4	12,73	6,36	180,59	55,57	51	230,2	2,73	0,22	2	66,2	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	69,4	
12.1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96			
	ИТОГО:	860	31,45	31,93	106,5	810,6	410,69	83,81	366,89	5,96	1,41	24,05	312,3	
7 день														
Обед														
	Винегрет	100	4,95	2,43	6,13	67,42	132,3	35,2	144,2	1,52	0,03	12,64	123,1	
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,75	5,04	14,1	0,65	93,33	6,25	27,63	0,8	0,06	0,46	98,01	
	Печень по-строгановски	100	11,24	11,59	5,46	15,86	117,38	4,75	100,63	0,09	0,18	2,21	39,9	
315	Рис отварной	150	1,48	3,68	14,28	36,82	46,84	36,04	200	0,66	0,03	3	83	

	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96		
	ИТОГО:	870	24,24	23,16	93,85	795,15	419,69	122,16	525,67	4,67	1,29	22,32	344,02
	8 день												
Обед													
	Икра кабачковая	100	1,4	5,6	7	84	126,4		30	0,5	0,03	12	137
204	Суп "Кандер"	250	5,25	3,04	10,86	144,06	64,3	19,2	75,6	1,37	0,09	9,67	71,7
307	Котлета рубленая из мяса птицы	100	10,2	9,64	7,75	187,11	70	9,25	112,38	0,26	0,05	0,33	80
681	Картофельное пюре	150	6,46	6,32	29,48	127,73	25,83	21,34	44,6	1,33	0,07		25,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24		21,75	171,3	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	69,4
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96		
	ИТОГО:	860	26,37	25,02	106,72	842,6	306,73	69,59	318,38	4,84	1,21	23,08	383,3
	9 день												
Обед													
	Салат «Соемесь»	100	0,55	1,61	1,88	24,17	61,21	9,76	20,7	0,4	0,03	10,06	121,7
	Борщ со сметаной	250/10	13,32	17,26	15,13	269,7	59	13,6	41	0,5	0,05	3,9	0,46
511	Биточек говяжий рубленый	100	10,33	17,68	15,7	208,75	174,25	11,25	50,63	0,51	0,06	1,56	7,5
694	Овощное рагу	150	7,31	6,03	8,77	178,04	84,37	28,3	100,91	1,21	0,16	12,8	102,6
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200			24	96	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96		
	ИТОГО:	860	34,33	43	95,36	905,06	408,67	102,83	266,45	4,22	1,29	32,33	232,27
	10 день												
Обед													
	Салат из свежих овощей	100	0,62	3,05	3,36	42,81	98,08	5,3	7,18	1,03	0,23	0,81	69,8
206	Суп картофельный с рыбными консервами	250	11,49	5,28	16,33	204,75	98,08	5,3	37,18	1,03	0,23	5,81	101,2
233	Биточек мясной паровой	100	12,49	19,07	15,88	222,76	108,3	8,9	79		0,28	0,1	14
315	Макаронки отварные	150	1,48	3,68	14,28	136,82	46,84	36,04	200	0,66	0,03	3	83
874	Кисель из смеси сухофруктов	200			36,81	143,46	18		4,29	0,6			
12,1	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	13,8	19,8	52,2	1,2	0,96		
	ИТОГО:	860	28,9	31,5	116,54	879	383,1	75,34	379,85	4,52	1,73	9,72	268

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю) согласно п.л. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.