



УТВЕРЖДАЮ
 директор МБОУ КСОШ №4
 Кокошмина (подпись)
 (ФИО)
 12.08.24 (дата)

Десятидневное меню на период 2024-2025г.г.

Возрастная категория 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	9,60	11,88	0,18	145,8	209
	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	18,88	5,64	30,65	296,09	230
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		613	40,12	22,13	70,73	761,83	
ОБЕД	Огурцы соленые порциями	40	1,12	0,00	0,52	6,44	70
	Суп-лапша домашняя	250	9,10	11,88	2,95	210,87	113
	Рис припущенный с овощами	150	4,18	15,55	40,74	320,25	1132
	Котлеты рубленые из филе птицы	75	20,00	4,01	13,71	168,2	305/1
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		753	56,53	33,86	116,83	1123,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	96,65	55,99	187,56	1884,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая с маслом(овсяная,манная)	210	8,78	11,00	44,12	310,34	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	100	3,01	0,38	18,35	81,17	2
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,67	15,18	87,53	538,87	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,75	6,18	4,91	77,7	23
	Солянка домашняя (говядина,курица)	270	17,96	11,72	8,86	213,33	157
	Пюре из бобовых с маслом	160	14,82	7,58	35,63	270,08	199
	Тефтели 2-й вариант	75	10,12	17,76	9,97	240,16	279
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,8	1
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		843	46,65	43,62	80,13	965,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	62,32	58,80	167,66	1504,78	
День 3							
ЗАВТРАК	горошек зеленый консервированный порциями	20	4,60	0,24	10,66	60,54	1
	Плов с яйцами	170	8,98	21,47	40,83	393,07	1132
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
	Кисломолочный продукт (йогурт,творожок)	110	4,18	3,19	12,98	96,8	6н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,03	25,28	80,50	700,41	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	4,73	9,50	7,28	134,31	50
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,33	11,75	14,95	203	101
	Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,11	11,78	16,75	220,2	510
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		913	34,04	43,55	85,77	939,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	55,07	68,83	166,27	1640,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром кукурузой консервированной	140	24,40	38,12	4,25	458,63	211
	Блинчики с ягодной начинкой	75	2,25	0,23	26,25	112,5	230
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		653	32,98	43,29	71,51	877,19	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,14	3,27	70,79	24
	Борщ сибирский	250	11,68	13,72	16,68	238	6
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	5,04	33,42	197,79	1129
	Гуляш	100	15,28	17,68	3,13	232,7	260
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		838	34,78	43,08	85,61	938,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	67,76	86,37	157,12	1815,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	11,51	40,94	303,51	1126
	Котлеты рубленые из филе птицы	75	20,00	4,01	13,71	168,2	305/1
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37	88,82	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	33,78	17,49	72,82	649,37	
ОБЕД	Овощи свежие порциями (огурец,помидор)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	71

	Суп картофельный с клецками	250	12,27	14,97	23,72	278,88	108
	Рагу из овощей	200	3,38	13,84	17,44	209,4	143
	Курица отварная	100	23,88	24,09	0,30	313,06	288
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		858	63,09	55,35	102,01	1229,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	96,87	72,84	174,83	1879,35	
День 6							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша молочная вязкая с маслом(пшеничная,пшенная)	210	9,32	9,89	45,82	300,22	173
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		503	18,68	26,41	61,87	620,38	
ОБЕД	Помидоры соленые порциями	45	0,50	0,05	0,72	5,85	70\1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,08	11,70	11,83	188,95	112
	Плов	200	18,78	20,68	40,22	422,12	265
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	H
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		748	27,92	27,02	71,68	712,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1251	46,60	53,43	133,55	1332,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром, горошком консерв	210	19,02	21,01	55,99	487,92	204
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		648	33,38	29,48	141,03	1032,12
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,83	9,17	5,17	118,33	8
	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами	250	6,32	5,87	14,82	137,95	101
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,35	40,77	246,88	1126
	Гуляш из филе курицы	125	17,93	4,52	5,31	133,92	5
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		863	42,84	31,12	83,84	852,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531	76,22	60,60	224,87	1884,84	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая с маслом(рисовая,ячневая)	210	7,43	9,91	39,63	277,05	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	70	3,01	0,38	18,35	81,17	2
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	11,31	10,89	87,91	489,88
ОБЕД	Овощи свежие порциями (огурец,помидор)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	9,80	13,57	13,32	215,03	82
	Котлеты Московские	100	14,92	17,98	8,45	251,52	270
	Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Напиток брусничный	200	0,18	0,12	25,96	102,24	437
ИТОГО ЗА ОБЕД		868	33,00	42,33	82,45	906,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	44,31	53,22	170,36	1395,97	
День 9							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,20	8,77	37,84	254,84	203
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,27	19,67	18,09	314,6	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Кисломолочный продукт (йогурт,творожок)	110	4,18	3,19	12,98	96,8	6H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		603	32,14	33,20	100,76	905,38
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,82	10,13	7,05	126,85	67
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,80	12,02	19,50	237,55	102
	Рис припущенный	150	3,75	3,75	38,94	204,54	305
	Азу	80	15,21	18,06	1,85	230,57	6
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		833	36,77	44,34	83,15	947,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	68,91	77,54	183,91	1852,53	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	130	20,64	30,94	4,18	377,86	210
	Блинчики с ягодной начинкой	75	2,25	0,23	26,25	112,5	230
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37	88,82	378
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		658	34,92	37,10	62,57	789,02
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,81	6,15	4,03	74,26	27
	Рассольник ленинградский	250	10,70	13,78	18,22	240,38	96
	Макаронные изделия отварные	150	7,33	5,77	45,18	261,62	202\1
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89	31,18	759
	Котлеты, биточки особые (с добавлением филе курицы)	100	18,11	14,36	8,86	233,69	269
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД		888	40,73	42,06	109,18	1041,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	75,65	79,16	171,75	1830,75	



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ КСОИ №4
Королюшина И.А.
Рубц 12.08.24 г.

Десятидневное меню на период 2024-2025г.г.

Возрастная категория 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	9,60	11,88	0,18	145,8	209
	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	18,88	5,64	30,65	296,09	230
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		613	40,12	22,13	70,73	761,83	
ОБЕД	Огурцы соленные порциями	40	1,12	0,00	0,52	6,44	70
	Суп-лапша домашняя	250	9,10	11,88	2,95	210,87	113
	Рис припущенный с овощами	150	4,18	15,55	40,74	320,25	1132
	Котлеты рубленые из филе птицы	75	20,00	4,01	13,71	168,2	305\1
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		753	56,53	33,86	116,83	1123,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	96,65	55,99	187,56	1884,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая с маслом(овсяная,манная)	210	8,78	11,00	44,12	310,34	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	100	3,01	0,38	18,35	81,17	2
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,67	15,18	87,53	538,87	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,75	6,18	4,91	77,7	23
	Солянка домашняя (говядина,курица)	270	17,96	11,72	8,86	213,33	157
	Пюре из бобовых с маслом	160	14,82	7,58	35,63	270,08	199
	Тефтели 2-й вариант	75	10,12	17,76	9,97	240,16	279
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,8	1
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		843	46,65	43,62	80,13	965,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	62,32	58,80	167,66	1504,78	
День 3							
ЗАВТРАК	горошек зеленый консервированный порциями	20	4,60	0,24	10,66	60,54	1
	Плов с яйцами	170	8,98	21,47	40,83	393,07	1132
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
	Кисломолочный продукт (йогурт,творожок)	110	4,18	3,19	12,98	96,8	6н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,03	25,28	80,50	700,41	
ОБЕД	Салат из свежлы с сыром	100	4,73	9,50	7,28	134,31	50
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	9,33	11,75	14,95	203	101
	Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,11	11,78	16,75	220,2	510
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		913	34,04	43,55	85,77	939,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1473	55,07	68,83	166,27	1640,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром кукурузой консервированной	140	24,40	38,12	4,25	458,63	211
	Блинчики с ягодной начинкой	75	2,25	0,23	26,25	112,5	230
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		653	32,98	43,29	71,51	877,19
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,14	3,27	70,79	24
	Борщ сибирский	250	11,68	13,72	16,68	238	6
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,85	5,04	33,42	197,79	1129
	Гуляш	100	15,28	17,68	3,13	232,7	260
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		838	34,78	43,08	85,61	938,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1441	67,76	86,37	157,12	1815,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	11,51	40,94	303,51	1126
	Котлеты рубленые из филе птицы	75	20,00	4,01	13,71	168,2	305\1
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37	88,82	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	33,78	17,49	72,82	649,37	
ОБЕД	Овощи свежие порциями (огурец,помидор)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	71

	Суп картофельный с клецками	250	12,27	14,97	23,72	278,88	108
	Рагу из овощей	200	3,38	13,84	17,44	209,4	143
	Курица отварная	100	23,88	24,09	0,30	313,06	288
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		858	63,09	55,35	102,01	1229,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	96,87	72,84	174,83	1879,35	
День 6							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша молочная вязкая с маслом(пшеничная,пшениная)	210	9,32	9,89	45,82	300,22	173
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		503	18,68	26,41	61,87	620,38	
ОБЕД	Помидоры соленые порциями	45	0,50	0,05	0,72	5,85	70\1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,08	11,70	11,83	188,95	112
	Плов	200	18,78	20,68	40,22	422,12	265
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	H
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		748	27,92	27,02	71,68	712,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1251	46,60	53,43	133,55	1332,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром, горошком консерв	210	19,02	21,01	55,99	487,92	204
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		648	33,38	29,48	141,03	1032,12	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,83	9,17	5,17	118,33	8
	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами	250	6,32	5,87	14,82	137,95	101
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,35	40,77	246,88	1126
	Гуляш из филе курицы	125	17,93	4,52	5,31	133,92	5
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,8	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		863	42,84	31,12	83,84	852,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1531	76,22	60,60	224,87	1884,84	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая с маслом(рисовая,ячневая)	210	7,43	9,91	39,63	277,05	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	70	3,01	0,38	18,35	81,17	2
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	11,31	10,89	87,91	489,88	
ОБЕД	Овощи свежие порциями (огурец,помидор)	70	0,56	0,07	1,75	9,8	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	9,80	13,57	13,32	215,03	82
	Котлеты Московские	100	14,92	17,98	8,45	251,52	270
	Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Напиток брусничный	200	0,18	0,12	25,96	102,24	437
ИТОГО ЗА ОБЕД		868	33,00	42,33	82,45	906,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	44,31	53,22	170,36	1395,97	
День 9							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6,20	8,77	37,84	254,84	203
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,27	19,67	18,09	314,6	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Кисломолочный продукт (йогурт,творожок)	110	4,18	3,19	12,98	96,8	6\1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		603	32,14	33,20	100,76	905,38	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,82	10,13	7,05	126,85	67
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,80	12,02	19,50	237,55	102
	Рис припущенный	150	3,75	3,75	38,94	204,54	305
	Азу	80	15,21	18,06	1,85	230,57	6
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		833	36,77	44,34	83,15	947,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	68,91	77,54	183,91	1852,53	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	130	20,64	30,94	4,18	377,86	210
	Блинчики с ягодной начинкой	75	2,25	0,23	26,25	112,5	230
	Фрукты в ассортименте	200	1,08	0,27	10,12	51,3	338
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37	88,82	378
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		658	34,92	37,10	62,57	789,02	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,81	6,15	4,03	74,26	27
	Рассольник ленинградский	250	10,70	13,78	18,22	240,38	96
	Макаронные изделия отварные	150	7,33	5,77	45,18	261,62	202\1
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89	31,18	759
	Котлеты, биточки особые (с добавлением филе курицы)	100	18,11	14,36	8,86	233,69	269
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	40,73	42,06	109,18	1041,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	75,65	79,16	171,75	1830,75	