

Согласовано:

Директор школы

Д.М. Красных



УТВЕРЖДАЮ:

Город Кольчугино

Владимирская область

Директор МБУ КШП



Чехира Е.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ с 12-18 лет на 2025 год для сельских школ

Согласно сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ 2004 года.

ДЕНЬ 1

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

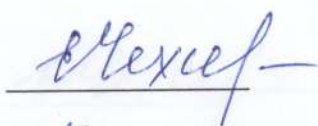
Завтрак

302	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,0	9,5	31,0	241	0,19	1,5	0,05	0,37	181,7	266,1	98,3	2,73
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
97	Сыр (порциями)	30	7,65	7,65	9,75	120	0,02	0,51	0,08	0,09	315	170,1	15,8	0,35
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			18,4	21,8	90,4	625	0,39	12,3	0,16	1,56	578,9	513,2	138,4	5,28

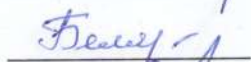
Обед

табл	Огурцы солёные	100	-	-	3,0	11	0,01	5,0	-	0,1	23,0	24,0	10,4	0,46
110	Борщ из свежей капусты с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,5	9,3	13,5	154	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9
492	Плов из кур	50/150	16,2	15,8	36,2	358	0,06	1,01	0,05	0,9	45,1	199,3	47,5	2,19
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			28,5	25,9	113,0	789	0,45	17,3	0,08	3,3	192,6	517,5	156,5	7,2

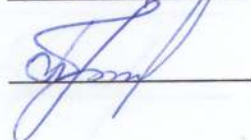
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 2

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

340	Омлет натуральный с маслом, зелёным горошком	158/5/40	16,8	35,26	5,6	404	0,16	10,3	0,33	1,36	115,0	304,8	30,7	3,39
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Банан	160	1,76	-	23,5	99	0,06	16	0,02	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96
			20,7	36,3	56,5	633	0,35	26,3	0,35	2,5	140,0	378,0	110,6	5,05

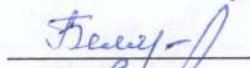
Обед

77	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	-	96	-	4,2	0,09	-	24,6	22,2	9,0	0,4
133	Суп картофельный с рыбой (минтай)	25/250	7,65	3,2	20,5	143	0,18	12,7	0,01	1,3	41,7	171,6	52,8	1,5
451	Котлета мясная	100	15,9	19,0	16,0	261	0,1	0,16	0,03	0,86	43,75	166,4	32,1	1,5
516	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,36	265	0,08	-	0,04	0,67	7,00	53,5	9,12	1,6
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	1,0	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			36,9	39,4	135,0	1011	0,64	18,1	0,17	2,83	162,3	552,6	147,0	7,54

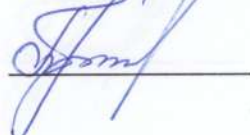
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 3

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

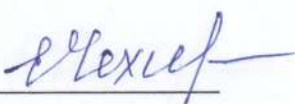
Завтрак

366	Запеканка из творога со сметаной	170/30	24,9	27,3	22,8	446	0,1	0,8	0,03	0,43	244,5	370,4	54,2	0,93
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	130	0,39	-	11,2	52	0,04	13,0	0,04	0,78	20,8	14,3	11,7	2,86
			29,7	31,9	75,1	722	0,29	14,1	0,07	1,71	331,5	450,7	81,2	3,79

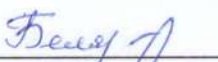
Обед

51	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	0,02	7,7	-	0,17	35,2	40,97	20,9	0,48
124	Щи из свежей капусты с цыплёнком со сметаной	25/250/10	6,5	8,4	10,4	136	0,09	18,5	0,05	-	56,63	142,9	34,0	1,51
468	Оладьи из печени	100	18,8	17,1	6,9	259	0,27	9,2	0,09	1,67	12,6	247,0	18,0	5,1
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	197	0,19	26,2	0,04	0,48	53,3	124,7	40,0	1,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			35,2	41,8	95,8	896	0,85	61,6	0,18	2,32	190,3	672,2	151,6	11,1

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 4

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

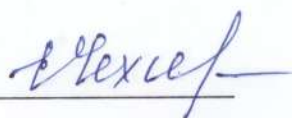
Завтрак

333	Макароны с сыром маслом	160/30/10	12,84	17,8	47,5	389	0,11	0,25	0,05	0,88	178,8	165,6	20,3	1,25
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Груша свежая	130	0,39	-	11,18	49	0,03	6,5	0,01	0,47	24,7	20,8	15,6	2,99
			20,0	23,8	103,6	700	0,31	8,1	0,07	1,85	331,3	297,4	58,2	4,8

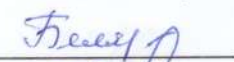
Обед

40	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82	0,08	16,8	0,11	0,50	38,1	39,1	13,1	0,93
139	Суп картофельный с горохом, с цыпленком	25/250	10,4	7,7	22,4	194	0,26	5,81	0,02	-	42,38	177,5	46,05	2,74
374	Рыба тушеная с овощами(минтай)	50/50	10,6	5,1	5,6	112	0,07	2,2	0,01	0,87	34,7	159	39,8	0,64
511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	0,02	-	0,02	0,5	21,6	49,0	14,8	0,6
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			32,5	24,3	146,3	928	0,73	25,8	0,16	1,87	203,6	570,3	174,3	7,56

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 5

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

табл	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25,0	0,14	0,4	14,0	24,0	20,0	0,9
488	Куры тушеные в соусе	50/50	12,1	9,75	2,25	146	0,04	0,34	0,03	-	35,07	86,38	14,94	1,11
508	Гречка отварная	180	10,44	7,8	42,6	335	0,26	-	0,02	4,92	18,68	201,6	54,0	5,68
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
628	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			26,0	18,8	84,6	672	0,52	35,3	0,22	6,42	95,5	351,4	110,6	10,6

Обед

101	Зеленый горошек	100	3,0	3,9	6,29	57	0,11	25,0	-	-	-	62,0	21,0	0,7
133	Суп картофельный с цыпленком	25/250	7	5,1	20,6	148	0,17	12,0	0,02	1,3	30,2	167,0	41,9	1,89
486	Голубцы мясные с соусом	150/50	16,5	13,8	13,0	251	0,22	24,5	0,04	0,8	80,0	215,5	43,9	3,8
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	1,0	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			31,5	23,6	96,0	702	0,78	62,5	0,06	2,1	155,4	583,4	150,8	8,93

Директор:

Е. Чехов

Зав. производством:

Белый

Калькулятор:

Гром

ДЕНЬ 6

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe


Завтрак

302	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,07	0,8	0,04	1,3	176,2	222,5	39,9	1,5
97	Сыр (порциями)	30	7,65	7,65	9,75	120	0,02	0,51	0,08	0,09	315	170,1	15,8	0,35
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Апельсин	100	0,8	-	9,0	40	0,04	60	0,05	0,22	34,0	23,0	13,0	0,30
			21,1	22,9	95,4	662	0,30	62,6	0,18	2,11	653,0	526,6	91,0	2,71

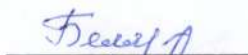
Обед

табл	Огурцы солёные	100	-	-	3,0	11	0,01	5,0	-	0,1	23,0	24,0	10,4	0,46
114	Свекольник с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,7	9,4	16,6	169	0,07	2,78	0,12	0,3	16,82	126,0	20,0	1,24
436	Жаркое по-домашнему	50/150	17,8	9,8	21,6	250	0,13	5,61	0,02	2,4	19,44	210,6	41,06	2,53
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			29,7	20,0	101,3	694	0,5	14,5	0,14	2,8	92,3	473,4	105,8	6,23

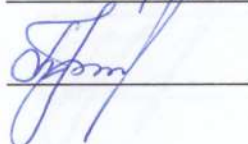
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 7

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

726	Оладьи со сметаной	170/30	10,4	14,0	62,8	428	0,45	1,27	0,14	3,0	165,8	262,8	36,8	1,27
337	Яйцо вареное	1шт/40	5,1	5	0,3	63	0,03	-	0,10	0,7	22,0	76,8	4,8	1,0
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Груша свежая	100	0,3	-	8,6	38	0,02	5,0	0,01	0,36	19,0	16,0	12,0	2,3
			20,2	23,6	112,8	753	0,65	6,57	0,25	4,6	273,0	421,6	68,9	4,57

Обед

табл	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25,0	0,14	0,4	14,0	24,0	20,0	0,9
137	Суп картофельный с куриными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,15	12,3	0,01	1,5	31,9	130,0	40,0	1,61
534/ 411	Капуста тушеная с мясом	50/150	19,4	9,85	16,1	230	0,26	31,5	0,03	2,58	27,0	213,6	55,0	3,14
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,24	-	-	0,03
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			32,5	16,3	94,3	651	0,75	68,8	0,18	4,48	99,7	476,8	149,3	7,5

Директор:

Чехиев

Зав. производством:

Белы

Калькулятор:

Иванов

ДЕНЬ 8

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

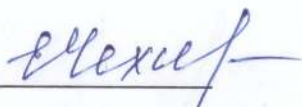
Завтрак

302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,24	1,67	-	0,1	46,93	215,0	39,0	1,06
96	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	116	-	-	0,08	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Банан	160	1,76	-	23,5	99	0,06	16	0,02	0,64	12,8	44,8	67,2	0,96
			11,6	26,5	100,1	695	0,47	19,0	0,11	1,39	191,1	375,3	128,5	2,61

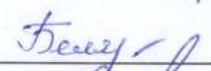
Обед

40	Салат витаминный	100	1,2	3,3	11,7	82	0,08	16,8	0,11	0,50	38,1	39,1	13,1	0,93
147	Суп вермишелевый с цыпленком	25/250	6,6	7,4	15,8	148	0,04	-	-	-	17,4	132,2	14,28	0,66
400	Суфле рыбное (минтай)	100	17,0	7,6	4,2	161	0,13	1,7	0,04	0,53	35,4	188,3	27,3	1,1
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	197	0,19	26,2	0,04	0,48	53,3	124,7	40,0	1,45
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			33,8	27,2	118,1	852	0,73	45,8	0,19	1,51	177,2	597,1	129,0	6,14

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 9

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

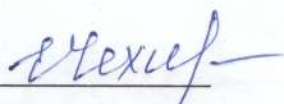
Завтрак

362	Пудинг из творога со сметаной	170/30	23,15	21,45	35,7	434	0,09	0,66	0,15	0,56	161,0	372,2	47,1	1,18
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			27,9	26,1	85,4	698	0,27	11,1	0,18	1,66	243,2	449,2	71,4	3,38

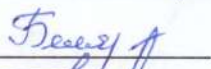
Обед

77	Икра кабачковая	100	2,0	9,0	-	96	-	4,2	0,09	-	24,6	22,2	9,0	0,4
144	Суп из овощей с фасолью цыпленком со сметаной	25/250/10	8,4	8,7	15	164	0,17	8,55	0,03	-	45,4	182	65,5	0,8
458	Рулет мясной с яйцом	100	14,6	11,8	6,6	193	0,11	5,3	0,1	1,8	62,4	214,9	32,0	3,0
516	Макароньы отварные	180	6,3	7,38	42,36	265	0,08	-	0,04	0,67	7,00	53,5	9,12	1,6
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			37,1	37,7	124,3	984	0,66	19,1	0,26	2,47	206,2	618,3	176,2	8,45

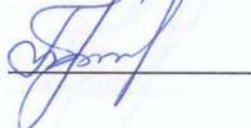
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 10

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

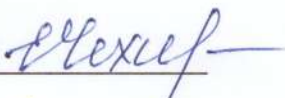
Завтрак

160	Вермишель молочная	250	7,0	7,9	24,7	141	0,11	1,14	0,04	-	202,0	172,5	30,2	0,64
97	Сыр (порциями)	30	7,65	7,65	9,75	120	0,02	0,51	0,08	0,09	315	170,1	15,8	0,35
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Мандарин	100	0,4	-	9,0	40	0,05	38,0	0,06	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
			21,9	21,6	88,3	563	0,35	41,0	0,19	0,79	679,8	470,6	79,3	1,65

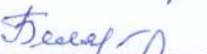
Обед

51	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	0,01	7,7	-	0,18	35,1	40,98	20,9	1,33
132	Рассольник Ленинградский с цыпленком сметаной	25/250/10	7,5	8,6	20,5	183	0,23	6,7	-	2,5	29,6	155	35,8	1,81
437	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	0,17	1,28	-	0,9	24,36	194,7	26,01	2,32
508	Гречка отварная	180	10,44	7,8	42,6	335	0,26	-	0,02	4,92	18,68	201,6	54,0	5,68
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			38,0	31,1	119,3	954	0,95	15,7	0,02	8,5	140,3	709,0	175,4	13,7

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

