

Согласовано:

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

Город Кольчугино

Владимирская область

Директор МБУ КШП



Протека Т.В..

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ  
с 7-11 лет на 2024 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 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
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210	113,4	10,5	0,23
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
			<b>15,6</b>	<b>18,9</b>	<b>88,0</b>	<b>584</b>	<b>0,26</b>	<b>11,4</b>	<b>0,12</b>	<b>2,46</b>	<b>468,4</b>	<b>412,9</b>	<b>74,65</b>	<b>3,93</b>

## Обед

77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57	-	2,52	0,05	-	14,76	13,32	5,4	0,24
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
461	Тефтели мясные с соусом	60/50	12,93	15,39	13,46	246	0,1	5,51	0,02	0,3	26,3	79,7	18,5	1,02
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,07	-	0,03	0,56	5,83	44,6	7,6	1,33
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
			<b>30,9</b>	<b>37,1</b>	<b>109,1</b>	<b>891</b>	<b>0,52</b>	<b>10,8</b>	<b>0,22</b>	<b>1,16</b>	<b>96,3</b>	<b>380,2</b>	<b>90,2</b>	<b>6,35</b>

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

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,0	20,9	1,93	238	0,07	0,13	0,21	0,83	72,0	160,0	12,2	1,81
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	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	40	0,05	38	0,06	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
			<b>17,9</b>	<b>27,1</b>	<b>58,1</b>	<b>553</b>	<b>0,32</b>	<b>54,4</b>	<b>0,37</b>	<b>1,77</b>	<b>243,2</b>	<b>302,4</b>	<b>57,45</b>	<b>3,01</b>

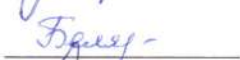
### Обед

43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	0,01	21,0	-	0,45	11,21	8,27	4,55	0,15
133	Суп картофельный с цыпленком	25/250	7,0	5,1	20,6	148	0,17	12,0	0,02	1,3	30,2	167,0	41,9	1,89
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
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
			<b>29,3</b>	<b>24,7</b>	<b>122,2</b>	<b>823</b>	<b>0,53</b>	<b>35,1</b>	<b>0,07</b>	<b>2,65</b>	<b>119,5</b>	<b>487,4</b>	<b>128,3</b>	<b>6,23</b>

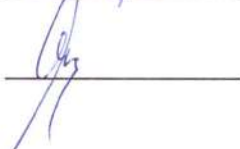
Директор:



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	130/20	19,9	21,4	18,26	359	0,09	0,63	0,03	0,34	193,9	295,6	41,9	0,72
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
			<b>23,8</b>	<b>22,4</b>	<b>69,1</b>	<b>588</b>	<b>0,28</b>	<b>16,6</b>	<b>0,05</b>	<b>1,48</b>	<b>218,5</b>	<b>368,8</b>	<b>121,8</b>	<b>2,38</b>

### Обед

табл	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7	0,01	3,0	-	0,06	13,8	14,4	6,3	0,27
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
388	Котлеты рыбные (минтай)	90	11,7	7,92	13,68	176	0,08	0,38	0,02	1,71	48,0	165,3	27,0	0,66
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,16	21,8	0,03	0,4	44,4	103,9	33,3	1,21
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
			<b>28,3</b>	<b>24,2</b>	<b>108,5</b>	<b>757</b>	<b>0,7</b>	<b>34,7</b>	<b>0,08</b>	<b>2,17</b>	<b>196,8</b>	<b>604,5</b>	<b>176,1</b>	<b>5,48</b>

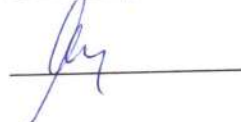
Директор:



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

302	Каша молочная манная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,08	1,88	0,06	0,7	137,8	156,1	21,9	0,94
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210	113,4	10,5	0,23
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	Апельсин	100	0,8	-	9,0	40	0,04	60	0,05	0,22	34	23,0	13,0	0,3
			<b>15,1</b>	<b>17,9</b>	<b>87,0</b>	<b>566</b>	<b>0,28</b>	<b>62,5</b>	<b>0,16</b>	<b>1,48</b>	<b>448,0</b>	<b>358,5</b>	<b>60,7</b>	<b>1,47</b>

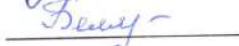
### Обед

51	Салат из свеклы	60	0,8	4,5	5,1	63	0,01	4,62	-	0,10	21,1	24,58	12,54	0,80
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	150	8,7	7,8	42,6	279	0,22	-	0,02	4,1	15,57	168,0	45,0	4,73
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
			<b>35,7</b>	<b>28,2</b>	<b>115,9</b>	<b>855</b>	<b>0,91</b>	<b>12,6</b>	<b>0,02</b>	<b>7,6</b>	<b>123,2</b>	<b>658,9</b>	<b>158,1</b>	<b>12,2</b>

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	Са	Р	Mg	Fe

### Завтрак

726	Оладьи со сметаной	150/20	8,1	12,5	47,4	342	0,38	1,08	0,12	2,54	141,0	223,4	31,3	1,08
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	-	-	0,05	0,1	2,4	3,0	0,05	0,02
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
			<b>15,2</b>	<b>26,8</b>	<b>100,9</b>	<b>719</b>	<b>0,57</b>	<b>7,38</b>	<b>0,19</b>	<b>3,5</b>	<b>290,2</b>	<b>353,4</b>	<b>65,6</b>	<b>3,96</b>

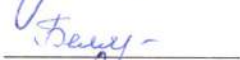
### Обед

101	Зеленый горошек	60	1,8	2,34	3,8	43	0,07	15,0	-	-	-	50,1	12,6	0,42
147	Суп вермишелевый с цыпленком	12,5/250	4,5	6,4	15,8	135	0,03	-	-	-	15,3	87,1	8,91	0,30
451	Шницели мясные	90	14,31	17,1	14,4	235	0,09	0,14	0,03	0,77	39,3	149,8	28,9	1,35
541	Рагу овощное	150	3,5	7,65	16,1	146	0,09	40,2	0,17	2,1	36,6	49,2	23,7	0,9
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
			<b>29,9</b>	<b>34,3</b>	<b>110,4</b>	<b>825</b>	<b>0,58</b>	<b>56,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,87</b>	<b>158,0</b>	<b>481,9</b>	<b>134,7</b>	<b>5,62</b>


Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



## 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	Ca	P	Mg	Fe

### Завтрак

333	Макароны с сыром маслом	150/20/10	9,72	11,11	38,34	301	0,09	0,23	0,05	0,8	161,0	149,0	18,3	1,13
табл	Йогурт питьевой	200	6	5	20	150	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,02
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	Киви	100	0,49	0,24	4,9	28	0,02	71	0,02	0,3	38,0	31,0	25,0	0,8
			<b>18,1</b>	<b>17,4</b>	<b>75,6</b>	<b>551</b>	<b>0,30</b>	<b>72,4</b>	<b>0,11</b>	<b>1,6</b>	<b>442,8</b>	<b>383,0</b>	<b>79,6</b>	<b>1,95</b>

### Обед

40	Салат витаминный	60	0,72	2,0	7,0	49	0,04	9,6	0,07	0,3	22,86	23,46	7,84	0,56
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
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
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,6	228	0,02	-	0,02	0,4	18,0	40,8	12,0	0,5
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
			<b>32,0</b>	<b>26,4</b>	<b>126,4</b>	<b>863</b>	<b>0,64</b>	<b>16,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,7</b>	<b>163,5</b>	<b>467,0</b>	<b>124,8</b>	<b>7,45</b>

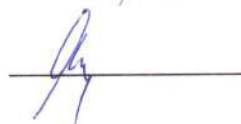
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



## 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

358	Сырники из творога со сметаной	150/20	23,1	20,6	28,65	398	0,11	0,49	0,1	-	257,8	355,7	40,6	1,17
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122	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	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,6	40	0,03	10,0	0,03	0,6	16,0	11,0	9,0	2,2
			<b>30,2</b>	<b>26,6</b>	<b>82,1</b>	<b>700</b>	<b>0,31</b>	<b>11,8</b>	<b>0,14</b>	<b>1,1</b>	<b>401,6</b>	<b>477,7</b>	<b>71,85</b>	<b>3,93</b>

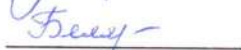
### Обед

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
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
467	Биточки по-белорусски	90	14,1	12,2	1,17	170	0,06	0,08	0,01	-	27,5	135,0	20,8	2,16
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,1	141	0,23	31,5	0,03	2,3	22,0	119,6	44,0	1,73
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
			<b>30,8</b>	<b>23,2</b>	<b>99,4</b>	<b>725</b>	<b>0,78</b>	<b>59,3</b>	<b>0,14</b>	<b>3,84</b>	<b>126,4</b>	<b>549,8</b>	<b>163,9</b>	<b>7,78</b>


Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:





3.2. Оплата по настоящему контракту производится по безналичному расчёту в течение 10 рабочих дней со дня поставки.

3.3. Датой поставки партии Товара считается дата подписания Заказчиком товарных накладных.

3.4. В случае несоответствия количества или ассортимента Товара, указанного в накладной и счёте-фактуре, Заказчик обязан составить в 2 экземплярах акт о недостатке или пересортице.

3.5. Право собственности на Товар переходит от Поставщика к Заказчику в момент передачи Товара.

#### 4. ПРИЁМКА ПОСТАВЛЯЕМОГО ТОВАРА

4.1. Приёмка Товара включает в себя проверку Товара на соответствие требованиям настоящего контракта.

4.2. При поставке Товара Поставщик передаёт Заказчику все документы, предусмотренные разделом 1 настоящего контракта.

4.3. Для проверки поставленных Поставщиком товаров, предусмотренных контрактом, в части их соответствия условиям контракта Заказчик обязан провести экспертизу. Экспертиза результатов, предусмотренных контрактом, может проводиться Заказчиком своими силами или к её проведению могут привлекаться эксперты, экспертные организации на основании контрактов, заключенных в соответствии с Федеральным законом № 44-ФЗ.

В случае, если по результатам такой экспертизы установлены нарушения требований контракта, не препятствующие приёмке поставленного Товара в заключении могут содержаться предложения об устранении данных нарушений, в том числе с указанием срока их устранения.

Заказчик вправе не отказывать в приёмке поставленного Товара в случае выявления несоответствия этого Товара условиям контракта, если выявленное несоответствие не препятствует приемке Товара и устранено Поставщиком.

4.4. По решению Заказчика для приёмки поставленного товара может создаваться приёмочная комиссия, которая состоит не менее чем из трех человек.

В случае привлечения заказчиком для проведения экспертизы экспертов, экспертных организаций при принятии решения о приёмке или об отказе в приёмке поставленного товара приёмочная комиссия должна учитывать отраженные в заключении по результатам указанной экспертизы предложения экспертов, экспертных организаций, привлеченных для её проведения.

4.5. Приёмка Товара по количеству, ассортименту, комплектности и качеству осуществляется Заказчиком в момент разгрузки Товара в месте поставки в соответствии со Спецификацией и Технической частью. По окончании приёмки подписывается товарная накладная.

4.5.1. При поступлении Товара в неисправной таре (упаковке) составляется Акт о состоянии и недостатках тары (упаковки).

4.5.2. Осмотр Товара, поступившего в исправной упаковке, производится при вскрытии упаковки. Вскрытие упаковки может производиться в присутствии уполномоченного представителя Поставщика и Заказчика.

4.5.3. При обнаружении в ходе приемки недостачи Товара, либо поставки Товара не в соответствующем условиям контракта ассортименте Стороны составляют и подписывают двусторонний акт о недостатке. Поставщик обязуется поставить недостающее количество Товара поставить в ассортименте, соответствующем условиям контракта, в течение 3 рабочих дней с момента подписания такого акта.

4.5.4. При обнаружении недостатков Товара в ходе его приемки Заказчик обязан уведомить Поставщика в течение 2 рабочих дней после их обнаружения с приложением мотивированного отказа от подписания товарной накладной с указанием перечня выявленных недостатков Товара, который составляется, в том числе, с учетом отраженного в заключении по результатам экспертизы Товара предложения экспертов, экспертных организаций, если таковые привлекались для ее проведения.

# ДЕНЬ 10

№ 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

160	Вермишель молочная	250	7	7,9	24,7	141	0,11	1,14	0,04	-	202	172,5	30,2	0,64
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210	113,4	10,5	0,23
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122	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	40	0,05	38,0	0,06	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
			<b>19,3</b>	<b>19,0</b>	<b>85,1</b>	<b>523</b>	<b>0,34</b>	<b>40,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,76</b>	<b>574,8</b>	<b>413,9</b>	<b>74,0</b>	<b>1,53</b>

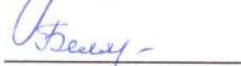
## Обед

40	Салат витаминный	60	0,72	2,0	7,0	49	0,04	9,6	0,07	0,3	22,86	23,46	7,84	0,56
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
439	Печень тушеная в соусе	50/50	19,9	13,45	4,6	222	2,32	10,9	0,01	0,7	20,1	241,2	16,25	5,1
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,16	21,8	0,03	0,4	44,4	103,9	33,3	1,21
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
			<b>36,1</b>	<b>31,4</b>	<b>104,2</b>	<b>837</b>	<b>2,91</b>	<b>61,8</b>	<b>0,16</b>	<b>1,4</b>	<b>210,8</b>	<b>657,2</b>	<b>151,9</b>	<b>11,0</b>

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

