



Утверждаю  
Директор МБОУ КСОШ № 4

В.М. Манеева

**Десятидневное меню  
столовой  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Кодинской средней общеобразовательной  
школы № 4  
имени Заборцева Валерия Николаевича  
на осенне-зимний период 2021-2022г.г.  
(возрастная категория от 11 лет до 18 лет)**

*Составлено на основе  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех  
общеобразовательных учреждениях  
774 блюда., Могильный М.П., Шутельян В.А., Москва*

*СанПиН 2.3/2.4. 3590-20  
Гигиенические требования к устройству,  
содержанию и организации режима в оздоровительных  
учреждениях с дневным пребыванием детей в  
период каникул"*

*Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4. 3590-20*

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 11-18лет  
 я

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая Молочная с маслом	210	6,11	9,79	43,43	285,85	174
	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38	85 Н	
	Бутерброд с сыром	73	9,69	15,33	16,11	236,31	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>623</b>	<b>22,24</b>	<b>29,12</b>	<b>78,93</b>	<b>665,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	71
	Суп с макаронными изделиями и картошкой	250	5,33	5,95	9,73	122,7	112
	Пюре из бобовых с маслом	150	9,81	5,34	23,58	181,62	199
	Котлеты, биточки, шницели	75	12,95	14,75	13,57	235,95	268
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>943</b>	<b>31,98</b>	<b>27,04</b>	<b>78,61</b>	<b>755,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1566</b>	<b>54,22</b>	<b>56,16</b>	<b>157,54</b>	<b>1421,08</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,79	2,68	35,49	189,03	309
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	75	15,59	3,65	13,23	145,32	305
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89	31,18	759
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37	88,82	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>523</b>	<b>26,11</b>	<b>9,79</b>	<b>70,67</b>	<b>531,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	9,80	13,57	13,32	215,03	82
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	0,56	33,42	157,33	1129
	Гуляш	100	15,28	17,68	3,13	232,7	260



	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376	
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>968</b>	<b>33,55</b>	<b>32,88</b>	<b>83,21</b>	<b>825,44</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1491</b>	<b>59,66</b>	<b>42,67</b>	<b>153,88</b>	<b>1356,94</b>		
	<b>День 3</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	110	11,16	16,31	2,15	200,26	210
		горошек зеленый консервированный порциями	20	4,60	0,24	10,66	60,54	1
		Хлеб ржано-пшеничный	33	1,85	0,36	0,79	75,87	Н
		Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>363</b>	<b>21,21</b>	<b>20,83</b>	<b>39,00</b>	<b>484,87</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	70
		Рассольник ленинградский	300	12,84	16,53	21,87	288,45	96
		Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
		Голубцы ленивые	100	8,99	8,37	7,06	140,09	372
		Хлеб ржано-пшеничный	33	1,85	0,36	0,79	75,87	Н
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
		Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1048</b>	<b>30,27</b>	<b>36,00</b>	<b>90,93</b>	<b>874,68</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1411</b>	<b>51,48</b>	<b>56,83</b>	<b>129,93</b>	<b>1359,55</b>		
	<b>День 4</b>							
	<b>ЗАВТРАК</b>	Плов с яйцами	170	3,30	17,41	3,89	185,91	1132
		Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
		Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
		Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>553</b>	<b>10,39</b>	<b>22,14</b>	<b>44,34</b>	<b>480,92</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	71
		Суп витаминный	295	16,25	15,07	23,84	293,26	1
		Макаронные изделия отварные	150	5,79	2,68	35,49	189,03	309
		Печень по-строгановски	100	15,06	12,64	11,89	222,96	255
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
		Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
		Пирожное бисквитное ( шт35г)	35	1,64	3,26	22,54	120,4	5,13
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>898</b>	<b>41,96</b>	<b>34,12</b>	<b>112,40</b>	<b>975,53</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1451</b>	<b>52,35</b>	<b>56,26</b>	<b>156,74</b>	<b>1456,45</b>		

<b>День 5</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	8,11	40,94		272,97	1126		
	Терттели 2-й вариант	75	10,12	17,76	9,97		240,16	279		
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,85	0,36	0,79		75,87	Н		
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23		61,16	377		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>21,36</b>	<b>26,23</b>	<b>66,93</b>		<b>650,16</b>			
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33		8,4	71		
	Суп-лапша домашняя	250	9,83	12,63	2,95		220,4	113		
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,82	4,58	20,18		142,8	321		
	Птица или кролик отварные (с маслом)	100	23,99	29,69	0,45		364,51	288		
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,85	0,36	0,79		75,87	Н		
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23		61,16	377		
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>41,85</b>	<b>47,93</b>	<b>55,63</b>		<b>943,64</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1505</b>	<b>63,21</b>	<b>74,16</b>	<b>122,56</b>		<b>1593,8</b>			
<b>День 6</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога с молоком стуженным	120	1,48	3,54	11,15		82,6	230		
	Пирожное бисквитное (шт35г)	35	1,64	3,26	22,54		120,4	513		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01		58,8	376		
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>3,91</b>	<b>7,40</b>	<b>63,40</b>		<b>332,3</b>			
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96		7,8	70		
	Суп из овощей	300	13,59	16,47	18,45		276,42	99		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	8,11	40,94		272,97	1126		
	Терттели 2-й вариант	75	10,12	17,76	9,97		240,16	279		
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89		31,18	759		
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69		77,15	Н		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01		58,8	376		
	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38		85	Н		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1008</b>	<b>43,00</b>	<b>48,27</b>	<b>94,29</b>		<b>1049,48</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1528</b>	<b>46,91</b>	<b>55,67</b>	<b>157,69</b>		<b>1381,78</b>			
<b>День 7</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронны отварные с сыром	190	13,15	14,76	37,16		335,62	204		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40		148,2	379		
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,85	0,36	0,79		75,87	Н		
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>573</b>	<b>19,20</b>	<b>19,64</b>	<b>78,05</b>		<b>630,19</b>			



<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,80	12,02	19,50	237,55	102
	Рис отварной	200	0,06	2,76	0,08	25,46	304
	Гуляш из филе курицы	125	17,93	4,52	5,31	133,92	5
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,85	0,36	0,79	75,87	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
Пирожное бисквитное ( шт35г)		35	1,64	3,26	22,54	120,4	513
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>928</b>	<b>34,89</b>	<b>23,06</b>	<b>66,17</b>	<b>665,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1501</b>	<b>54,09</b>	<b>42,70</b>	<b>144,22</b>	<b>1296,12</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	210	8,78	11,00	44,12	310,34	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209
Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)		55	2,48	0,31	15,11	66,85	2
Чай с лимоном		222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>527</b>	<b>16,61</b>	<b>15,91</b>	<b>74,74</b>	<b>501,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	7,8	70
	Борщ сибирский	250	11,68	8,73	16,68	193,05	6
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,47	8,49	4,98	145,72	229
	Пюре картофельное ( без масла)	200	4,34	3,80	29,34	169,48	312
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
Плоды или ягоды свежие		150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1008</b>	<b>31,55</b>	<b>22,01</b>	<b>82,36</b>	<b>722,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1535</b>	<b>48,16</b>	<b>37,92</b>	<b>157,10</b>	<b>1223,65</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	120	23,95	38,04	2,00	447,05	211
	Кукуруза консервированная порциями	20	0,44	0,08	2,24	11,61	2
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>373</b>	<b>30,88</b>	<b>42,25</b>	<b>29,99</b>	<b>683,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	71
	Суп картофельный с клецками	250	12,27	12,47	23,70	256,38	108
	Плов	150	11,40	15,12	1,86	189,21	265
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376

	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>868</b>	<b>27,56</b>	<b>28,59</b>	<b>57,29</b>		<b>660,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1241</b>	<b>58,44</b>	<b>70,84</b>	<b>87,28</b>		<b>1343,6</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	8,11	40,94		272,97	1126
	Котлеты, биточки, шницели	75	12,95	14,75	13,57		235,95	268
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37		88,82	378
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69		77,15	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>473</b>	<b>26,34</b>	<b>24,78</b>	<b>72,57</b>		<b>674,89</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,42	0,14	2,94		13,93	71
	Суп картофельный с крупной (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	300	11,19	11,10	17,94		216,63	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,79	2,68	35,49		189,03	309
	Азу	80	15,21	18,06	1,85		230,57	6
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69		77,15	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,19	0,00	15,01		58,8	376
	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38		85	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>973</b>	<b>41,66</b>	<b>36,31</b>	<b>78,30</b>		<b>871,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1446</b>	<b>68,00</b>	<b>61,09</b>	<b>150,87</b>		<b>1546</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14675</b>	<b>556,52</b>	<b>554,30</b>	<b>1417,81</b>		<b>13978,97</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1467,5</b>	<b>55,65</b>	<b>55,43</b>	<b>141,78</b>		<b>1397,897</b>	