



Утверждаю  
Директор МБОУ КООШ № 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 7 лет до 10 лет)**

*Составлено на основе*

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех  
общеобразовательных учреждениях*

*774 блюда., Могильный М.П., Путельян 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: Мл. школьники 7-10лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	210	6,11	9,79	43,43	285,85	174
	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
	Флоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>648</b>	<b>16,59</b>	<b>25,72</b>	<b>89,25</b>	<b>651,46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	1
	Крендель сахарный	50	4,28	6,10	30,85	193,11	415
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>828</b>	<b>35,53</b>	<b>32,54</b>	<b>102,61</b>	<b>905,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1476</b>	<b>52,12</b>	<b>58,26</b>	<b>191,86</b>	<b>1557,31</b>	
<b>День 2 (вторник)</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
	Уляш	100	15,28	17,68	3,13	232,7	260
	Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	0,69	77,15	Н

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330,389
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>803</b>	<b>52,76</b>	<b>34,28</b>	<b>111,50</b>		<b>1026,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1326</b>	<b>78,87</b>	<b>44,07</b>	<b>182,17</b>		<b>1557,64</b>
<b>День 3 (среда)</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
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5 338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>513</b>	<b>21,81</b>	<b>21,43</b>	<b>53,70</b>		<b>555,37</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	1,12	0,00	0,52		6,44 70
	Рассольник ленинградский	250	10,70	13,78	18,22		240,38 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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86		86,92 1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>833</b>	<b>27,40</b>	<b>32,65</b>	<b>80,43</b>		<b>784,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1346</b>	<b>49,21</b>	<b>54,08</b>	<b>134,13</b>		<b>1339,6</b>
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Плов с яйцами	170	3,30	17,41	3,89		185,91 1132
	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
	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38		85 Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>528</b>	<b>16,04</b>	<b>25,54</b>	<b>34,02</b>		<b>495,42</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
	Булочка дорожная	50	3,63	5,15	28,27		172,65 584
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>913</b>	<b>43,95</b>	<b>36,01</b>	<b>118,13</b>		<b>1027,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1441</b>	<b>59,99</b>	<b>61,55</b>	<b>152,15</b>		<b>1523,2</b>
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	8,11	40,94		272,97 1126
	Тертели 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	
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>21,96</b>	<b>26,83</b>	<b>81,63</b>		<b>720,66</b>		
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (отурцы)	70	0,49	0,07	1,33		8,4	71	
	Сул-лапша домашняя	250	9,83	12,63	2,95		220,4	113	
	Капустя 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	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330	389	
	Булочка домашняя	50	4,02	5,20	31,57		187,46	583	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>903</b>	<b>65,00</b>	<b>54,53</b>	<b>115,27</b>		<b>1329,44</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1533</b>	<b>86,96</b>	<b>81,36</b>	<b>196,90</b>		<b>2050,1</b>		
<b>День 6 (понедельник)</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 соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96		7,8	70	
	Сулп из овощей	250	11,33	13,72	15,38		230,35	99	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	8,11	40,94		272,97	1126	
	Тертельи 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	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330	389	
	Булочка ванильная (масса 50 г)	50	4,16	3,43	29,50		164,21	422	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>868</b>	<b>58,46</b>	<b>46,95</b>	<b>159,33</b>		<b>1353,82</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1388</b>	<b>62,37</b>	<b>54,35</b>	<b>222,73</b>		<b>1686,12</b>		
<b>День 7 (вторник)</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	
	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38		85	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>548</b>	<b>24,85</b>	<b>23,04</b>	<b>67,73</b>		<b>644,69</b>		
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,42	0,14	2,94		13,93	71	
	Сулп 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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00		330	389
	Булочка дорожная	50	3,63	5,15	28,27		172,65	584
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>928</b>	<b>56,69</b>	<b>26,95</b>	<b>114,89</b>		<b>989,38</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1476</b>	<b>81,54</b>	<b>49,99</b>	<b>182,62</b>		<b>1634,07</b>	
	<b>День 8 (среда)</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
	Флоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>677</b>	<b>17,21</b>	<b>16,51</b>	<b>89,44</b>		<b>571,65</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, тушеная 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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86		86,92	1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>843</b>	<b>30,82</b>	<b>21,41</b>	<b>75,51</b>		<b>680,12</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1520</b>	<b>48,03</b>	<b>37,92</b>	<b>164,95</b>		<b>1251,77</b>	
	<b>День 9 (четверг)</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		11,6	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
	Флоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70		70,5	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>523</b>	<b>31,48</b>	<b>42,85</b>	<b>44,69</b>		<b>753,66</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
	Йогурт 3,2% жирности	125	6,25	4,00	4,38		85	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>843</b>	<b>33,21</b>	<b>31,99</b>	<b>46,97</b>		<b>674,94</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1366</b>	<b>64,69</b>	<b>74,84</b>	<b>91,66</b>		<b>1428,6</b>	
	<b>День 10 (пятница)</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
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	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>623</b>	<b>26,94</b>	<b>25,38</b>	<b>87,27</b>	<b>745,39</b>	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,42	0,14	2,94	13,93	71
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	9,33	9,25	14,95	180,52	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Булочка сдобная	50	4,77	4,74	29,19	176,75	186
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>833</b>	<b>58,13</b>	<b>37,20</b>	<b>143,11</b>	<b>1197,95</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1456</b>	<b>85,07</b>	<b>62,58</b>	<b>230,38</b>	<b>1943,34</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14328</b>	<b>668,85</b>	<b>579,00</b>	<b>1749,55</b>	<b>15971,75</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1432,8</b>	<b>66,89</b>	<b>57,90</b>	<b>174,96</b>	<b>1597,175</b>	