

Утверждаю:  
 Директор МБОУ Самарской СОШ  
 Сорокина А.П.  
 2024г.



### Десятидневное меню для детей 5-11 классов

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК  
 сезон . ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>13,54</b>	<b>15,23</b>	<b>88,26</b>	<b>550</b>	

ДЕНЬ. ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	436
Компот из с/фруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	868
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
кондитерские изделия	40	3,22	3,42	20,22	115,32	
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>38,43</b>	<b>11,21</b>	<b>84,55</b>	<b>562,32</b>	

ДЕНЬ. СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
Борщ с капустой, картофелем и сметаной, Свекольник	220	1,57	6,47	11,8	105	110
выпечка булочка, Пряник, Бисквит	70	10,85	4,18	30,31	173	786
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>18,18</b>	<b>13,71</b>	<b>80,33</b>	<b>480</b>	

ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	694
рыба тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	374
чай сладкий	180	0,18	0,02	13,54	55	685
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,95</b>	<b>7,59</b>	<b>63,71</b>	<b>422</b>	

ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Каша пшеничная . Манная . Кукурузная.	180	8,51	10,77	38,2	283	301
кисломолочный продукт (йогурт, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
Выпечка (булочка, Пряник)	50	1,7	0,8	6,37	62	428
чай сладкий	180	0,18	0,02	13,54	55	685
ИТОГО	530	15,17	12,16	90,68	551	

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Мясо тушенное	90	11,89	16,52	2,35	210	250
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,01	25,01	176	510
Сок натур. Пром. Производства	200	1	0	23,46	94,25	
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
ИТОГО	500	20,67	22,8	66,39	551,25	

ДЕНЬ. ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Гороховое пюре	180	11,58	1,24	32,42	184,14	250
тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	286
Комлот из с/фруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	868
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	
ИТОГО	500	32,97	16,52	101,83	658,33	

ДЕНЬ. СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Суп рыбный с крупой , суп лапша, суп	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
коф. Напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	951
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
выпечка пирожок, Пряник , бисквит	50	10,85	4,18	30,31	173	786
ИТОГО	510	23,06	14,01	80,42	513,25	

ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Рыба под сырной шапкой	90	4,2	1,6	29,4	150	694
Сложный гарнир(овощи отварные или капуста тушенная )	150	12,29	5,7	5,2	146	374
кисель из с/фруктов	50	0,18	0,02	13,54	55	685
хлеб	180	0,2	0	32,6	132	951
ИТОГО	30	2,28	0,27	15,57	71	
ИТОГО	500	19,15	7,59	96,31	554	

ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Плов	210	20,3	17	35,69	377	436
Сок натур. Пром. Производства	200	1	0	23,46	94,25	868
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	
ИТОГО	500	24,68	19,97	79,22	589,25	

Утверждаю  
 Директор МКОУ "Средней школы № 1" г. Сосновки  
 Сорокина А.П.  
 2024г



Десятидневное меню для детей с ОВЗ

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК  
 сезон . ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 7-11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39	44,5	255	516
котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
ИТОГО	500	13,54	15,23	88,26	550	

ДЕНЬ. ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	436
Компот из с/фруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	868
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
кондитерские изделия	40	3,22	3,42	20,22	115,32	
ИТОГО	500	38,43	11,21	84,55	562,32	

ДЕНЬ. СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
Борщ с капустой. Картофелем и сметаной,Свекольник	220	1,57	6,47	11,8	105	110
выпечка Булочка. Пряник. Бисквит	70	10,85	4,18	30,31	173	786
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
ИТОГО	500	18,18	13,71	80,33	480	

ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ	
Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	694
рыба тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	374
чай сладкий	180	0,18	0,02	13,54	55	685
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
ИТОГО	520	18,95	7,59	63,71	422	

ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Каша пшеничная, Манная, Кукурузная	180	8,51	10,77	38,2	283	301
кисломолочный продукт (йогурт, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
Выпечка (булочка, Пряник)	50	1,7	0,8	6,37	62	428
чай сладкий	180	0,18	0,02	13,54	55	685
ИТОГО	530	15,17	12,16	90,68	551	

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Мясо тушенное	90	11,89	16,52	2,35	210	250
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,01	25,01	176	510
Сок натур. Пром. Производства	200	1	0	23,46	94,25	
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
ИТОГО	500	20,67	22,8	66,39	551,25	

ДЕНЬ. ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Гороховое пюре	180	11,58	1,24	32,42	184,14	250
тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	286
Компот из с/фруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	868
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	
ИТОГО	500	32,97	16,52	101,83	658,33	

ДЕНЬ. СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Суп рыбный с крупой, суп лапша, суп	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
коф. Напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	951
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
выпечка пирожок, Пряник, бисквит	50	10,85	4,18	30,31	173	786
ИТОГО	510	23,06	14,01	80,42	513,25	

ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Рыба под сырной шапкой	90	4,2	1,6	29,4	150	694
Сложный гарнир(овощи отварные или капуста тушенная )	150	12,29	5,7	5,2	146	374
кисель из с/фруктов	50	0,18	0,02	13,54	55	685
хлеб	180	0,2	0	32,6	132	951
ИТОГО	30	2,28	0,27	15,57	71	
	500	19,15	7,59	96,31	554	

ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Плов	210	20,3	17	35,69	377	436
Сок натур. Пром. Производства	200	1	0	23,46	94,25	868
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	
ИТОГО	500	24,68	19,97	79,22	589,25	

Утверждаю:  
 Директор МКОУ Самарской СОШ

Сорокина А.П.  
 2024г

Десятидневное меню для детей 1-4 классов

День. ПОНЕДЕЛЬНИК  
 сезон . ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 7-11 лет



НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
макаронные изделия отварные	180	0,98	5,39		255	516
котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	54	686
ИТОГО	500	13,54	15,23	88,26	550	

День. ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265	436
Комлот из с/фруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	868
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
кондитерские изделия	40	3,28	3,42	20,22	115,32	
ИТОГО	500	38,43	11,21	84,55	562,32	

День. СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой. Картофелем и сметаной, Свекольник	220	1,57	6,47	11,8	105	110
выпечка булочка. Пряник. Бисквит	70	10,85	4,18	30,31	173	786
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
ИТОГО	500	18,18	13,71	80,33	480	

День. ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	694
рыба тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	374
чай сладкий	180	0,18	0,02	13,54	55	685
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
ИТОГО	520	18,95	7,59	63,71	422	

ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Каша пшенная, Манная, Кукурузная	180	8,51	10,77	38,2	283	301
кисломолочный продукт (йогурт, ряженка)	90	2,5	0,3	17	80	
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
Выпечка (булочка, Пряник)	50	1,7	0,8	6,37	62	428
чай сладкий	180	0,18	0,02	13,54	55	685
ИТОГО	530	15,17	12,16	90,68	551	

ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Мясо тушенное	90	11,89	16,52	2,35	210	250
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6,01	25,01	176	510
Сок натур. Пром. Производства	200	1	0	23,46	94,25	
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
ИТОГО	500	20,67	22,8	66,39	551,25	

ДЕНЬ. ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Гороховое пюре	180	11,58	1,24	32,42	184,14	250
тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	286
Компот из с/фруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	868
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	
ИТОГО	500	32,97	16,52	101,83	658,33	

ДЕНЬ. СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Суп рыбный с крупой, суп лапша, суп	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
коф. Напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	951
хлеб	30	2,28	0,27	15,57	71	
выпечка пирожок, Пряник, бисквит	50	10,85	4,18	30,31	173	786
ИТОГО	510	23,06	14,01	80,42	513,25	



ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Рыба под сырной шапкой	90	4,2	1,6	29,4	150	694
Сложный гарнир(овощи отварные или капуста тушенная )	150	12,29	5,7	5,2	146	374
кисель из с/фруктов	50	0,18	0,02	13,54	55	685
хлеб	180	0,2	0	32,6	132	951
ИТОГО	30	2,28	0,27	15,57	71	
	500	19,15	7,59	96,31	554	

ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)					№ рецептуры
	масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	
Плов	210	20,3	17	35,69	377	436
Сок натур. Пром. Производства	200	1	0	23,46	94,25	868
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	
ИТОГО	500	24,68	19,97	79,22	589,25	