

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения

«Коровинская средняя общеобразовательная школа»

на 2025 – 2026 учебный год

1 – 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Понедельник (первая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Яйцо варёное с зелёным горошком | 60 | 4,8 | 4 | 0,3 | 98 | 54-6о-2020 |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 230 | 1,28 | 3,6 | 8,8 | 113,8 | 54-14с-2020 |
| Плов из говядины | 230 | 11,3 | 15,3 | 39,6 | 389,1 | 54-11м-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| Молоко с витамином С | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 60 | ГОСТ 32252-2013 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
|  | Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Пром. |
|  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** | | **1110** | **26,28** | **27,34** | **105,85** | **897,8** |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Вторник (первая неделя) | | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |
| Обед | Бутерброд с сыром | 60 | 3,5 | 4,4 | 0,3 | 4,4 | 54-7з-2020 | |
| Суп картофельный с крупой перловой | 230 | 3,13 | 6,21 | 11,1 | 160,34 | 54-10с-2020 | |
| Макароны отварные | 200 | 5,02 | 6,1 | 32,7 | 242,9 | 54-1г-2020 | |
| Фрикадельки | 150 | 8,9 | 9,09 | 5,4 | 193,8 | 54-29м-2020 | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 106,2 | 54-13хп-2020 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | пром | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | пром | |
| **Итого за обед** | | **1005** | **26,4** | **26,84** | **103,62** | **871,24** |  | |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Среда (первая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| Щи из свежей капусты | 230 | 1,1 | 1,7 | 7,15 | 90,93 | 54-1с-2020 |
| Печень говяжья по-строгановски | 100 | 12,57 | 12,8 | 7,93 | 243,74 | 54-18м-2020 |
| Каша пшённая рассыпчатая | 200 | 3,88 | 7,1 | 36,9 | 286,13 | 54-12г-2020 |
| Кефир | 200 | 3 | 5 | 8 | 106 | ГОСТ 31-978-2012 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
| **Итого за обед** | | **910** | **26,85** | **27,54** | **100,6** | **904,5** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Четверг (первая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 230 | 4,5 | 6,98 | 17,72 | 204,55 | 54-19к-2020 |
| Гречка отварная | 200 | 7,4 | 7,6 | 35,9 | 325 | 54-4г-2020 |
| Гуляш из говядины | 150 | 8,7 | 8,2 | 3,2 | 151,9 | 591-сборник рецептур |
| Сок | 200 | 0 | 0,1 | 9,8 | 48 | ту 9163-001-11013684-09 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** | | **960** | **26,9** | **23,82** | **105,24** | **907,15** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Пятница (первая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 54-3з-2020 |
| Суп фасолевый | 230 | 4,09 | 8,7 | 14,4 | 180,43 | 54-9с-2020 |
| Запеканка из творога | 200 | 14,5 | 13,9 | 36,3 | 363,3 | 54-2т-2020 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 119,42 | 54-13хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
| Фрукт (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36 | Пром. |
| **Итого за обед** | | **910** | **26,69** | **24,04** | **113,92** | **884,15** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за первую неделю** | | **4910** | **133,12** | **129,58** | **529,20** | **4499,24** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Понедельник (вторая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Бутерброд с маслом | 60 | 0,1 | 7,59 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| Рассольник Ленинградский с рисом | 230 | 1,12 | 1,68 | 9,6 | 58,36 | 54-15с-2020 |
| Фрикадельки | 150 | 8,9 | 9,09 | 5,4 | 152,9 | 54-29м-2020 |
| Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 7,4 | 7,6 | 35,9 | 325 | 54-4г-2020 |
| Напиток шиповника | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 106,2 | 274 сборник рецептур кулинарных изделий дляпредприятий общественного питания при школе 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** | | **940** | **33,52** | **27,6** | **107,62** | **896,36** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Вторник (вторая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Бутерброд с сыром | 60 | 3,5 | 4,4 | 0 | 4,4 | 54-7з-2020 |
| Борщ с капустой и картофелем | 230 | 2,39 | 8,88 | 10 | 118,24 | 54-10с-2020 |
| Рыба припущенная | 100 | 11 | 6,5 | 2,5 | 127,56 | 12 сборник рецептур |
| Рис отварной | 200 | 2,22 | 5,4 | 36,4 | 211,7 | 54-6г-2020 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 274 сборник рецептур |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Пром. |
| **Итого за обед** | | **970** | **25,01** | **26,42** | **114,52** | **752,50** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Среда (вторая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 12,6 | 129,36 | 54-7з-2020 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 230 | 4,22 | 2,72 | 19,9 | 160,5 | 54-7с-2020 |
| Запеканка из творога | 200 | 14,5 | 13,9 | 36,3 | 363,3 | 54-2т-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
| Фрукт (мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** | | **910** | **27,72** | **27,76** | **118,92** | **878,56** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Четверг (вторая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за завтрак** | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 54-3з-2020 |
| Суп крестьянский с крупой (рисовая) | 230 | 3,9 | 7,72 | 10,89 | 163,62 | 54-11с-2020 |
| Картофельное пюре | 200 | 7,4 | 7,6 | 35,9 | 300,25 | 54-23г-2020 |
| Гуляш из говядины | 150 | 4,2 | 8,4 | 3,2 | 151,9 | 591 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенков, М.И. Пересичный – К.:А.С.К., 2005, с.268 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 120,9 | 274  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, Лапшина 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
|  | Сок | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 4,8 | ТУ 9163-001-11013684-09 |
| **Итого за обед** | | **1160** | **22,3** | **22,26** | **103,21** | **765,92** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Пятница (вторая неделя) | | | | | | | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| Суп картофельный с горохом | 230 | 3,22 | 4,56 | 13,24 | 149,39 | 54-8с-2020 |
| Макароны отварные | 200 | 3,61 | 6,1 | 32,7 | 221,14 | 54-1г-2020 |
| Котлета | 150 | 10,05 | 11,6 | 15,7 | 247,89 | 608  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004 |
| Соус красный основной | 20 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 | 54-3соус-2020 |
| Молоко с витамином С | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 60,0 | ГОСТ 32252-2013 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,4 | 19,52 | 94 | Пром. |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,44 | 16,6 | 69,6 | Пром. |
| **Итого за обед** | | **980** | **26,93** | **27,2** | **105,86** | **868,62** |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за вторую неделю** | | **4835** | **136,58** | **134,34** | **458,13** | **4270,26** |  |
|  | | **9645** | **269,7** | **263,92** | **987,33** | **8814,5** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7–11 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Итого за 10 дней | 272,9 | 263,32 | 989,54 | 984,57 |

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в перерасчёте на одного ребёнка) в г. Брутто**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищевой продукции | обед | | | | | | | | | | Сумма за цикл | Ср. знач. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 400 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 400 | 40 |
| Мука пшеничная высший сорт |  |  | 34,5 | 2 |  |  |  |  |  |  | 36,5 | 3,65 |
| Крупа рисовая | 52 |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 82 | 8,20 |
| Крупа перловая |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 1 |
| Крупа гречневая |  |  | 92 |  |  | 92 |  |  |  |  | 184 | 18,4 |
| фасоль |  |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  | 10 | 1 |
| пшено |  |  | 60 |  |  |  |  |  |  |  | 60 | 6 |
| горох |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 75 | 75 | 7,5 |
| Макаронные изделия высшего сорта |  | 49 |  | 20 |  |  |  | 10 |  |  | 79 | 7,9 |
| Картофель | 40 | 40 | 40 |  | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 360 | 36 |
| Огурец солёный |  |  | 8 |  |  | 8 |  |  |  |  | 16 | 1,6 |
| Томат |  |  |  |  | 100 |  |  |  | 100 | 100 | 300 | 30 |
| Свекла | 50 |  |  |  |  |  | 50 |  |  |  | 100 | 10 |
| Огурец |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  | 200 | 20 |
| Морковь | 30 | 10 | 30 |  | 30 | 30 | 30 | 10 | 10 | 10 | 190 | 19 |
| Лук репчатый | 27 |  |  | 4,5 |  | 4 | 10 | 10 |  |  | 55,5 | 5,55 |
| Капуста белокочанная | 25 |  | 200 |  |  |  | 200 | 125 |  |  | 550 | 55 |
| Томатное пюре | 10 |  |  | 4 | 5 | 3 |  |  | 5 |  | 23,4 | 2,34 |
| яблоко | 100 |  |  |  |  |  | 100 |  |  |  | 200 | 20 |
| говядина | 70 |  |  | 100 |  |  |  |  | 70 |  | 240 | 24 |
| Печень говяжья |  |  | 178 |  |  |  |  |  |  |  | 178 | 17,8 |
| Рыба (филе) |  |  |  |  |  |  | 160 |  |  |  | 160 | 16 |
| молоко |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  |  | 200 | 20 |
| сметана |  |  | 3,45 |  |  |  |  |  |  |  | 3,45 | 0,35 |
| Масло сливочное |  | 3,5 | 1 | 9 | 3 | 20 |  |  |  |  | 36,5 | 3,65 |
| Масло подсолнечное | 19 | 19 | 12 |  | 10 | 10 | 5 | 8 |  | 8 | 91 | 9,1 |
| Яйцо куриное | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 44 | 4,4 |
| Сахар песок |  | 7 | 2 |  |  | 3 | 3 |  |  | 3 | 18 | 1,8 |
| Соль йодированная | 1 | 1,5 | 1 | 2,7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 11,074 | 1,107 |
| Лавровый лист | 1 | 1 |  | 0,2 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,002 | 0,70 |
| шиповник |  | 21 |  |  |  | 21 |  |  |  |  | 42 | 4,2 |
| апельсин |  |  |  |  | 100 |  |  |  |  |  | 100 | 10 |
| мандарин |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 | 10 |
| сыр |  | 15 |  |  |  |  | 15 |  |  |  | 30 | 3 |
| творог |  |  |  |  | 139,5 |  |  | 139,5 |  |  | 279 | 27,9 |