



Утверждаю.
И.о. Директора МКОУ «Коровинская СОШ»

Н.П. Колесова

« 04 » сентября 2024 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Коровинская средняя общеобразовательная школа»

на 2024 – 2025 учебный год

5 - 10 класс

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	54-16м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Кисель	200	0	0	19,6	80	274 Сборник рецептов 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
	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		590	23,5	17,34	97,42	628,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
обед	Рыба припущенная	100	11,0	6,5	2,5	127,26	¹² Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004
	Рис отварной	230	3,6	6,48	36,4	208,7	54-6г-2020
	Соус красный основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-3соус-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,52	94	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	42,4	0,44	16,6	69,6	Пром.
Итого за обед		630	21,2	14,82	91,12	577,66	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда (первая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Свекла отварная дольками	100	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	Щи из свежей капусты	280	1,1	1,7	7,15	36,4	54-1с-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		660	10,5	7,64	56,47	331,2	
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							
	Макароны отварные	230	5,02	6,1	32,7	202	54-1Г-2020
	Котлеты	120	10,05	11,6	15,7	228,75	608 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3ГН-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		630	21,32	18,54	91,22	622,25	
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							
	Жаркое по - домашнему	280	14,1	19,3	21,1	326,47	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	22,8	81,0	54-1хн-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		560	21	20,14	80,02	571,07	
Итого за день							
Итого за первую неделю		3,02	111,07	96,58	448,73	3089,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед							
	Плов и отварной говядины	280	15,3	14,7	38,6	348,2	54-11м-2020
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-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		560	21,8	15,64	90,42	578,7	
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							
	Макароны отварные	230	5,02	6,1	32,7	202	54-1Г-2020
	Фрикадельки	80	10,9	9,7	5,4	152,9	54-22М-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	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.	
Итого за обед		590	22,02	16,84	89,42	583,8	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	12,6	143	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	4,22	2,72	19,9	119,6	54-7с-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.
Итого за обед		660	12,42	13,66	75,12	453,0	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг (вторая неделя)							
Завтрак							
Итого за завтрак							
Обед							
	Горошница	230	4,2	8,4	33,8	206,8	54-23г-2020
	Гуляш из говядины	100	12,2	6,7	3,2	111	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	80	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.
Итого за обед		610	21,9	15,94	92,72	561,54	
Итого за день							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница (вторая неделя)							
Завтрак							
Обед							
	Макароны отварные	200	5,02	6,1	32,7	202	54-1г-2020
	Котлеты	120	10,05	11,6	15,7	228,75	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
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	15,9	71,0	280 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 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		650	21,62	19,34	101,32	677,85	
Итого за день							
Итого за вторую неделю		3040	107,54	81,9	442,2	2877,75	
Итого за 10 дней		6060	218,61	178,48	890,93	5967,23	

7–11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за 10 дней	218,61	178,48	890,93	5967,23