

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №14"

А.Н. Токмаков



Утверждаю:

общественный питан

Директор  
МБОУ СОШ №14  
Фомин



## ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЗАВТРАК И ОБЕД

### ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.



|                  |                                                 |      |       |       |        |         |      |
|------------------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                               | 120  | 8,20  | 6,60  | 22,00  | 176     | 1118 |
|                  | Суп молочный с м-ми из овощей                   | 200  | 5,70  | 5,26  | 18,98  | 146     | 165  |
|                  | Какао с молоком (1-й вариант)                   | 200  | 3,60  | 3,30  | 25,00  | 144     | 496  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 40   | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6    | 109  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                 | 560  | 20,14 | 15,64 | 79,34  | 535,6   |      |
| ОБЕД             | Фрукты свежие (мандарин)                        | 100  | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38      | 112  |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                    | 250  | 1,65  | 5,17  | 11,90  | 100,7   | 128  |
|                  | Котлета из курицы                               | 100  | 15,00 | 10,70 | 9,28   | 188,56  | 412  |
|                  | Каша ячневая вязкая                             | 180  | 5,76  | 10,26 | 32,18  | 244,08  | 255  |
|                  | кофейный напиток с молоком                      | 200  | 0,30  | 0,20  | 25,10  | 103     | 509  |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40   | 1,52  | 0,32  | 19,68  | 94      | 108  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 109  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                 | 900  | 27,01 | 27,21 | 115,66 | 820,54  |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                 | 1460 | 47,15 | 42,85 | 195    | 1356,14 |      |
| День 4           |                                                 |      |       |       |        |         |      |
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                               | 120  | 8,20  | 6,60  | 22,00  | 176     | 1118 |
|                  | Каша гречневая молочная                         | 250  | 8,37  | 7,17  | 37,87  | 249,25  | 2,4  |
|                  | Сок 0,2                                         | 200  | 0,00  | 0,00  | 22,40  | 90      | 3    |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 109  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                 | 600  | 18,55 | 14,13 | 92,29  | 567,45  |      |
| ОБЕД             | Салат из свежих овощей                          | 100  | 1,50  | 5,50  | 8,40   | 89      | 50   |
|                  | Суп- пюре из разных овощей                      | 250  | 3,10  | 4,50  | 13,03  | 106,42  | 161  |
|                  | Плов из мяса                                    | 280  | 18,34 | 19,67 | 42,28  | 418,6   | 370  |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 108  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 40   | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 69,6    | 109  |
|                  | компот из свежих плодов                         | 200  | 0,00  | 0,00  | 18,40  | 74      | 617  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                 | 910  | 28,62 | 30,47 | 115,15 | 851,62  |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                 | 1510 | 47,17 | 44,6  | 207,44 | 1419,07 |      |
| День 5           |                                                 |      |       |       |        |         |      |
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                               | 120  | 8,20  | 6,60  | 22,00  | 176     | 1118 |
|                  | Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с | 230  | 7,13  | 11,04 | 31,05  | 253     | 625  |
|                  | Чай с лимоном                                   | 200  | 0,10  | 0,00  | 15,20  | 61      | 494  |
|                  | Батон нарезной                                  | 20   | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,4    | 111  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                 | 570  | 16,93 | 18,22 | 78,53  | 542,4   |      |
| ОБЕД             | Овощи натуральные (отурцы)                      | 100  | 0,80  | 0,10  | 2,50   | 14      | 107  |
|                  | Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)        | 250  | 2,05  | 5,22  | 15,57  | 117,77  | 155  |
|                  | Котлеты, биточки, шницели из мяса               | 100  | 13,37 | 11,94 | 17,74  | 286     | 381  |
|                  | Рагу из овощей                                  | 180  | 3,60  | 9,62  | 17,70  | 162     | 195  |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 108  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30   | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52,2    | 109  |
|                  | Чай с лимоном                                   | 200  | 0,50  | 0,00  | 27,00  | 110     | 508  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                 | 900  | 25,34 | 27,56 | 110,21 | 835,97  |      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                 | 1470 | 42,27 | 45,78 | 188,74 | 1378,37 |      |

| День 6           |                                           |      |       |       |        |         |         |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--|--|
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с сыром                         | 120  | 8,20  | 6,60  | 22,00  | 176     | 1118    |  |  |
|                  | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 250  | 10,68 | 13,52 | 39,36  | 321,85  | 247     |  |  |
|                  | Чай с сахаром                             | 200  | 0,20  | 0,00  | 15,02  | 58,76   | 493     |  |  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                           | 570  | 19,08 | 20,12 | 76,38  | 556,61  |         |  |  |
| ОБЕД             | Овощи натуральные (помидоры)              | 100  | 1,10  | 0,20  | 3,80   | 24      | 106     |  |  |
|                  | Суп картоф. с бобовыми (1-й вариант)      | 250  | 5,71  | 3,76  | 21,92  | 144,9   | 144     |  |  |
|                  | Курица в соусе томатном                   | 100  | 9,25  | 11,25 | 3,42   | 160     | 405     |  |  |
|                  | Каша гречневая вязкая                     | 180  | 6,66  | 8,21  | 44,49  | 300,6   | 237     |  |  |
|                  | Чай с сахаром                             | 200  | 0,50  | 0,20  | 23,10  | 96      | 507     |  |  |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 108     |  |  |
| Хлеб ржаной      | 30                                        | 1,98 | 0,36  | 10,02 | 52,2   | 109     |         |  |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                           | 900  | 28,24 | 24,3  | 126,43 | 871,7   |         |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                           | 1470 | 47,32 | 44,42 | 202,81 | 1428,31 |         |  |  |
| День 7           |                                           |      |       |       |        |         |         |  |  |
| ЗАВТРАК          | Йогурт                                    | 115  | 6,61  | 4,23  | 11,24  | 115,06  | 517     |  |  |
|                  | Каша рисовая молочная жидкая              | 230  | 8,66  | 16,80 | 37,26  | 321,31  | 268     |  |  |
|                  | Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка" | 200  | 0,40  | 0,00  | 20,00  | 80      | 616     |  |  |
| Батон нарезной   | 20                                        | 1,50 | 0,58  | 10,28 | 52,4   | 111     |         |  |  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                           | 565  | 17,17 | 21,61 | 78,78  | 568,77  |         |  |  |
| ОБЕД             | Овощи натуральные (огурцы)                | 100  | 0,80  | 0,10  | 2,50   | 14      | 107     |  |  |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем         | 250  | 1,75  | 4,98  | 7,77   | 75,75   | 142     |  |  |
|                  | Жаркое по-домашнему                       | 240  | 28,37 | 25,32 | 18,12  | 413,45  | 369     |  |  |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 20   | 0,78  | 0,16  | 0,84   | 47      | 108     |  |  |
|                  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1,32  | 0,24  | 6,68   | 34,8    | 109     |  |  |
|                  | компот из сухофруктов                     | 200  | 0,70  | 0,30  | 22,80  | 97      | 519     |  |  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                           | 830  | 33,72 | 31,1  | 58,71  | 682     |         |  |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                           | 1395 | 50,89 | 62,1  | 114,92 | 1350    |         |  |  |
| День 8           |                                           |      |       |       |        |         |         |  |  |
| ЗАВТРАК          | Каша пшенная молочная жидкая              | 200  | 7,80  | 9,46  | 35,80  | 283,6   | 267     |  |  |
|                  | Чай с молоком                             | 200  | 1,50  | 1,30  | 15,90  | 81      | 10./12. |  |  |
|                  | Бутерброд с сыром                         | 120  | 8,20  | 6,60  | 22,00  | 176     | 1118    |  |  |
| Хлеб ржаной      | 40                                        | 2,64 | 0,48  | 13,36 | 69,6   | 109     |         |  |  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                           | 560  | 20,14 | 17,84 | 87,06  | 610,2   |         |  |  |
| ОБЕД             | Овощи консервированные (кукуруза)         | 100  | 2,23  | 5,61  | 61,68  | 166,23  | 175     |  |  |
|                  | Борщ с капустой и картофелем              | 250  | 1,65  | 5,17  | 11,90  | 100,7   | 128     |  |  |
|                  | Птица отварная                            | 100  | 12,47 | 16,29 | 0,58   | 131,75  | 404     |  |  |
|                  | Макаронные изделия отварные               | 180  | 5,00  | 0,81  | 34,85  | 173,88  | 291     |  |  |
|                  | Чай с молоком                             | 200  | 1,40  | 0,00  | 29,00  | 122     | 617     |  |  |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94      | 108     |  |  |
| Хлеб ржаной      | 20                                        | 1,32 | 0,24  | 6,68  | 34,8   | 109     |         |  |  |

|                                                                                                                                   |  |        |        |        |         |          |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|--------|--------|---------|----------|-------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                                                                                             |  | 890    | 27,11  | 28,44  | 164,37  | 823,36   |       |
| <b>День 9</b>                                                                                                                     |  | 1450   | 47,25  | 46,28  | 251,43  | 1433,56  |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                    |  |        |        |        |         |          |       |
| Бутерброд с сыром                                                                                                                 |  | 120    | 8,20   | 6,60   | 22,00   | 176      | 1118  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                                                                          |  | 230    | 7,34   | 5,72   | 39,17   | 237,13   | 14,4. |
| Какао с молоком (1-й вариант)                                                                                                     |  | 200    | 3,60   | 3,30   | 25,00   | 144      | 496   |
| Хлеб ржаной                                                                                                                       |  | 20     | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2     | 109   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                                                                                           |  |        |        |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                                                       |  | 570    | 21,12  | 15,98  | 96,19   | 609,33   |       |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                                            |  | 100    | 0,60   | 0,60   | 14,70   | 70,5     | 3     |
| Суп из овощей с фасоль                                                                                                            |  | 250    | 1,65   | 5,17   | 11,90   | 100      | 143   |
| Пудинг из творога паровой                                                                                                         |  | 200    | 27,86  | 21,73  | 44,00   | 482,66   | 317   |
| Молоко стуженное                                                                                                                  |  | 15     | 1,08   | 1,27   | 8,32    | 49,2     | 481   |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                                       |  | 200    | 0,50   | 0,00   | 27,00   | 110      | 508   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                    |  | 20     | 1,52   | 0,16   | 7,80    | 47       | 108   |
| Хлеб ржаной                                                                                                                       |  | 20     | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2     | 109   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                                                                                              |  |        |        |        |         |          |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                                                                                             |  | 805    | 35,19  | 29,29  | 123,74  | 911,56   |       |
| <b>День 10</b>                                                                                                                    |  |        |        |        |         |          |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                                                                                    |  | 120    | 8,20   | 6,60   | 22,00   | 176      | 1118  |
| Бутерброд с сыром                                                                                                                 |  | 120    | 8,20   | 6,60   | 22,00   | 176      | 1118  |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей |  | 250    | 7,75   | 12,00  | 33,75   | 275      | 625   |
| Чай с лимоном                                                                                                                     |  | 200    | 0,10   | 0,00   | 15,20   | 61       | 494   |
| Хлеб ржаной                                                                                                                       |  | 40     | 2,64   | 0,48   | 13,36   | 69,6     | 109   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                                                                                           |  |        |        |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                                                                                                                       |  | 610    | 18,69  | 19,08  | 84,31   | 581,6    |       |
| Салат из свежлы отварной                                                                                                          |  | 100    | 1,50   | 5,50   | 8,40    | 89       | 50    |
| Суп- пюре из разных овощей                                                                                                        |  | 250    | 3,10   | 4,50   | 13,03   | 106,42   | 161   |
| Тефтели из говининыпаровые                                                                                                        |  | 100    | 12,11  | 28,03  | 10,32   | 342,45   | 20,8  |
| Рис отварной с овощами                                                                                                            |  | 180    | 4,45   | 5,35   | 46,10   | 252,6    | 415   |
| Компот из ягод или фруктов мороженых                                                                                              |  | 200    | 0,50   | 0,20   | 23,10   | 96       | 507   |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                    |  | 20     | 1,52   | 0,16   | 7,80    | 47       | 108   |
| Хлеб ржаной                                                                                                                       |  | 20     | 1,98   | 0,36   | 10,02   | 52,2     | 109   |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                                                                                              |  |        |        |        |         |          |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                                                                                             |  | 870    | 25,16  | 44,1   | 118,77  | 985,67   |       |
| <b>ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>                                                                                                       |  |        |        |        |         |          |       |
| <b>ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>                                                                                                       |  | 1480   | 43,85  | 63,18  | 203,08  | 1567,27  |       |
| <b>ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>                                                                                                       |  | 14555  | 469,82 | 484,54 | 1947,26 | 14222,53 |       |
| <b>ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>                                                                                                       |  | 1455,5 | 46,982 | 48,454 | 194,726 | 1422,253 |       |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390183  
Владелец Тряпочкина Анна Николаевна  
Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025