

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Квант-кафе»



С. И. Егорова  
20.09.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ СОШ № 5  
имени Куликова В. Г.



И. Ю. Горбань  
20.09.2024 г.

**Десятидневное меню школьных завтраков и обедов для учащихся  
МБОУ СОШ № 5 имени Куликова В. Г.**

Возрастная категория: от 12 лет и старше.

Сезон: осенне-зимний

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

Составил: директор ООО «Квант-Кафе» С. И. Егорова

Десятидневное меню  
школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.  
Согласно Приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
сезон осенне-зимний, возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                   | Вес блюда      | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                     |                                                                      |                | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |             |
| 1                   | 2                                                                    | 3              | 4                | 5     | 6        | 7                              | 1           |
| Неделя: первая      |                                                                      |                |                  |       |          |                                |             |
| День 1: Понедельник |                                                                      |                |                  |       |          |                                |             |
| Завтрак             | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским | 200/10         | 5,81             | 10,21 | 30,84    | 239                            | 181         |
|                     | Масло сливочное крестьянское                                         | 10             | 0,13             | 8,2   | 0,1      | 63                             | 14          |
|                     | Печенье сахарное                                                     | 35             | 2,63             | 3,42  | 26,25    | 146                            | ПР          |
|                     | Чай с сахаром                                                        | 200/15         | 0,2              | 0     | 15,04    | 57                             | 376         |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 30             | 2,28             | 0,27  | 14,91    | 64                             | ПР          |
| Итого за завтрак    |                                                                      | 500            | 11,05            | 22,1  | 87,14    | 569                            |             |
| Обед                | Суп картофельный с макаронными изделиями                             | 250            | 2,84             | 2,68  | 23,95    | 126                            | 103         |
|                     | Рыба припущенная из филе минтая с соусом сметанным с томатом         | 120<br>100/20  | 22,16            | 12,58 | 0,51     | 204                            | 227, 331    |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая                                           | 180            | 10,32            | 7,31  | 46,40    | 293                            | 171         |
|                     | Чай с лимоном                                                        | 200/15/7       | 0,2              |       | 13,6     | 56                             | 377         |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,93     | 45                             | ПР          |
|                     | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                      | 30             | 2,6              | 1     | 12,8     | 78                             | ПР          |
| Итого за обед       |                                                                      | 822            | 39,64            | 23,75 | 107,19   | 802                            |             |
| Итого за день       |                                                                      | 1322           | 50,69            | 45,85 | 194,33   | 1371                           |             |
| День 2: Вторник     |                                                                      |                |                  |       |          |                                |             |
| Завтрак             | Каша пшеничная рассыпчатая                                           | 180            | 7,58             | 5,41  | 46,62    | 266                            | 302         |
|                     | Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом             | 120<br>100/20  | 9,32             | 7,53  | 8,59     | 129                            | 297, 331    |
|                     | Чай с лимоном                                                        | 200/15/7       | 0,2              |       | 13,6     | 56                             | 377         |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 30             | 2,28             | 0,27  | 14,91    | 64                             | ПР          |
| Итого за завтрак    |                                                                      | 552            | 19,38            | 13,21 | 83,72    | 515                            |             |
| Обед                | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                        | 100            | 1                | 0     | 7        | 8                              | 70,71       |
|                     | Суп картофельный с рисовой крупой                                    | 250            | 1,84             | 3,13  | 24,35    | 130                            | 101         |
|                     | Рагу из птицы                                                        | 280<br>180/100 | 15,10            | 13,58 | 17,36    | 253                            | 289         |
|                     | Чай с сахаром                                                        | 200/15         | 0,2              | 0     | 15,04    | 57                             | 376         |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,93     | 45                             | ПР          |
|                     | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                      | 30             | 2,6              | 1     | 12,8     | 78                             | ПР          |
| Итого за обед       |                                                                      | 895            | 22,26            | 17,89 | 86,48    | 571                            |             |
| Итого за день       |                                                                      | 1447           | 41,64            | 31,10 | 170,20   | 1086                           |             |
| День 3: Среда       |                                                                      |                |                  |       |          |                                |             |
| Завтрак             | Запеканка из творога со сгущенным молоком                            | 220/20         | 20,72            | 14,12 | 65,32    | 471                            | 223         |
|                     | Печенье сахарное                                                     | 40             | 3,01             | 3,91  | 30,00    | 167                            | ПР          |
|                     | Чай с лимоном                                                        | 200/15/7       | 0,2              |       | 13,6     | 56                             | 377         |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 30             | 2,28             | 0,27  | 14,91    | 64                             | ПР          |
| Итого за завтрак    |                                                                      | 532            | 26,21            | 18,30 | 123,83   | 758                            |             |
| Обед                | Суп картофельный с бобовыми                                          | 250            | 5,9              | 5,38  | 23,04    | 159                            | 102         |
|                     | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом    | 120<br>100/20  | 16,3             | 18,13 | 19       | 304                            | 295, 331    |
|                     | Макаронные изделия отварные                                          | 180            | 6,62             | 5,42  | 31,73    | 202                            | 203         |
|                     | Компот из свежих яблок                                               | 200            | 0,16             |       | 28,47    | 108                            | 342         |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                       | 20             | 1,52             | 0,18  | 9,93     | 45                             | ПР          |



|                     |                                                                       |               |       |       |        |      |          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|------|----------|
|                     | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30            | 2,6   | 1     | 12,8   | 78   | ПР       |
| Итого за обед       |                                                                       | 800           | 33,1  | 30,11 | 124,97 | 896  |          |
| Итого за день       |                                                                       | 1332          | 59,31 | 48,41 | 248,80 | 1654 |          |
| День 4: Четверг     |                                                                       |               |       |       |        |      |          |
| Завтрак             | Фрикадельки из кур                                                    | 100           | 13,72 | 20,48 | 8,10   | 272  | 297      |
|                     | Картофельное пюре                                                     | 180           | 3,68  | 5,76  | 24,53  | 165  | 312      |
|                     | Чай с сахаром                                                         | 200/15        | 0,2   | 0     | 15,04  | 57   | 376      |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                        | 30            | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 64   | ПР       |
| Итого за завтрак    |                                                                       | 525           | 19,88 | 26,51 | 62,58  | 558  |          |
| Обед                | Борщ Ставропольский                                                   | 250           | 2,4   | 5,06  | 16,54  | 118  | 57фирм.  |
|                     | Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом     | 120<br>100/20 | 16,3  | 18,13 | 19     | 304  | 295, 331 |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая                                            | 180           | 10,32 | 7,31  | 46,40  | 293  | 171      |
|                     | Компот из смеси сухофруктов                                           | 200           | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 133  | 349      |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                        | 20            | 1,52  | 0,18  | 9,93   | 45   | ПР       |
|                     | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30            | 2,6   | 1     | 12,8   | 78   | ПР       |
| Итого за обед       |                                                                       | 800           | 33,8  | 31,77 | 136,68 | 971  |          |
| Итого за день       |                                                                       | 1325          | 53,68 | 58,28 | 199,26 | 1529 |          |
| День 5: Пятница     |                                                                       |               |       |       |        |      |          |
| Завтрак             | Макароны отварные с сыром                                             | 130/7,5/3     | 12,69 | 14,93 | 31,98  | 313  | 204      |
|                     | Масло сливочное крестьянское                                          | 10            | 0,13  | 8,2   | 0,1    | 63   | 14       |
|                     | Фрукты свежие (яблоки)                                                | 125 (100/25)  | 0,50  | 0,50  | 12,25  | 59   | 338      |
|                     | Какао с молоком                                                       | 200           | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 119  | 382      |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                        | 30            | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 64   | ПР       |
| Итого за завтрак    |                                                                       | 552,5         | 19,68 | 27,44 | 76,82  | 618  |          |
| Обед                | Суп-лапша домашняя                                                    | 250           | 2,57  | 5,54  | 11,62  | 116  | 113      |
|                     | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом                      | 120<br>100/20 | 9,32  | 7,53  | 8,59   | 129  | 279, 331 |
|                     | Каша пшеничная рассыпчатая                                            | 180           | 7,58  | 5,41  | 46,62  | 266  | 302      |
|                     | Сок фруктовый                                                         | 200           | 0,27  | 0,00  | 22,80  | 92   | ПР       |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                        | 20            | 1,52  | 0,18  | 9,93   | 45   | ПР       |
|                     | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30            | 2,6   | 1     | 12,8   | 78   | ПР       |
| Итого за обед       |                                                                       | 800           | 23,86 | 19,66 | 112,36 | 726  |          |
| Итого за день       |                                                                       | 1352,5        | 43,54 | 47,1  | 189,18 | 1344 |          |
| 2 Неделя            |                                                                       |               |       |       |        |      |          |
| День 6: Понедельник |                                                                       |               |       |       |        |      |          |
| Завтрак             | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским | 220/10        | 9,05  | 11,58 | 46,43  | 327  | 173      |
|                     | Фрукты свежие (яблоки)                                                | 125 (100/25)  | 0,50  | 0,50  | 12,25  | 59   | 338      |
|                     | Чай с лимоном                                                         | 200/15/7      | 0,2   |       | 13,6   | 56   | 377      |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                        | 30            | 2,28  | 0,27  | 14,91  | 64   | ПР       |
| Итого за завтрак    |                                                                       | 607           | 12,03 | 12,35 | 87,19  | 506  |          |
| Обед                | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                         | 60            | 0,6   | 0     | 4,2    | 6    | 70,71    |
|                     | Борщ Ставропольский                                                   | 250           | 2,4   | 5,06  | 16,54  | 118  | 57фирм.  |
|                     | Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом            | 120<br>100/20 | 8,27  | 8,06  | 11,77  | 152  | 239, 331 |
|                     | Картофель отварной                                                    | 180           | 3,44  | 5,18  | 27,62  | 172  | 310      |
|                     | Компот из свежих плодов (яблок)                                       | 200           | 0,16  |       | 28,47  | 108  | 342      |
|                     | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                        | 20            | 1,52  | 0,18  | 9,93   | 45   | ПР       |
|                     | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                       | 30            | 2,6   | 1     | 12,8   | 78   | ПР       |
| Итого за обед       |                                                                       | 860           | 18,99 | 19,48 | 111,33 | 679  |          |
| Итого за день       |                                                                       | 1467          | 31,02 | 31,83 | 198,52 | 1185 |          |
| День 7: Вторник     |                                                                       |               |       |       |        |      |          |
| Завтрак             | Омлет натуральный                                                     | 106           | 10,74 | 19,19 | 2,03   | 223  | 210      |
|                     | Икра кабачковая                                                       | 60            | 1,68  | 4,32  | 8,72   | 82   | 73       |



|                         |                                                                   |                |              |              |               |             |          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------|
|                         | Масло сливочное крестьянское                                      | 10             | 0,13         | 8,2          | 0,1           | 63          | 14       |
|                         | Печенье сахарное                                                  | 48             | 3,60         | 4,69         | 36,00         | 200         | ПР       |
|                         | Чай с лимоном                                                     | 200/15/7       | 0,2          |              | 13,6          | 56          | 377      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 54             | 4,1          | 0,49         | 26,84         | 115         | ПР       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                   | <b>500</b>     | <b>20,45</b> | <b>36,89</b> | <b>87,29</b>  | <b>739</b>  |          |
| Обед                    | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                     | 100            | 1            | 0            | 7             | 8           | 70,71    |
|                         | Суп картофельный с бобовыми                                       | 250            | 5,9          | 5,38         | 23,04         | 159         | 102      |
|                         | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | 120<br>100/20  | 16,3         | 18,13        | 19            | 304         | 295, 331 |
|                         | Макаронные изделия отварные                                       | 180            | 6,62         | 5,42         | 31,73         | 202         | 203      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                       | 200            | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133         | 349      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45          | ПР       |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78          | ПР       |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                   | <b>900</b>     | <b>34,6</b>  | <b>30,2</b>  | <b>135,51</b> | <b>929</b>  |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                   | <b>1400</b>    | <b>55,05</b> | <b>67,09</b> | <b>222,80</b> | <b>1668</b> |          |
| День 8: Среда           |                                                                   |                |              |              |               |             |          |
| Завтрак                 | Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом              | 130<br>100/30  | 21,39        | 19           | 1,39          | 213         | 288, 331 |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                        | 180            | 10,32        | 7,31         | 46,40         | 293         | 171      |
|                         | Чай с сахаром                                                     | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57          | 376      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 30             | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 64          | ПР       |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>                                           | <b>555</b>     | <b>34,19</b> | <b>26,58</b> | <b>77,74</b>  | <b>627</b>  |          |
| Обед                    | Суп-лапша домашняя                                                | 250            | 2,57         | 5,54         | 11,62         | 116         | 113      |
|                         | Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом                 | 120<br>100/20  | 16,67        | 24,82        | 6,32          | 314         | 301      |
|                         | Капуста тушеная                                                   | 180            | 3,72         | 5,83         | 16,97         | 135         | 321      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                       | 200            | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 133         | 349      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45          | ПР       |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78          | ПР       |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                   | <b>800</b>     | <b>27,74</b> | <b>37,46</b> | <b>89,65</b>  | <b>821</b>  |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                   | <b>1355</b>    | <b>61,93</b> | <b>64,04</b> | <b>167,39</b> | <b>1448</b> |          |
| День 9: Четверг         |                                                                   |                |              |              |               |             |          |
| Завтрак                 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским      | 220/10         | 6,28         | 11,36        | 44,99         | 308         | 174      |
|                         | Печенье сахарное                                                  | 40             | 3,01         | 3,91         | 30,00         | 167         | ПР       |
|                         | Чай с сахаром                                                     | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57          | 376      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 40             | 3,04         | 0,36         | 19,88         | 85          | ПР       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                   | <b>525</b>     | <b>12,53</b> | <b>15,63</b> | <b>109,91</b> | <b>617</b>  |          |
| Обед                    | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)                     | 100            | 1            | 0            | 7             | 8           | 70,71    |
|                         | Суп из овощей                                                     | 250            | 1,89         | 5,53         | 13,11         | 103         | 99       |
|                         | Плов из птицы                                                     | 280<br>180/100 | 24,28        | 14,18        | 52,4          | 435         | 291      |
|                         | Чай с сахаром                                                     | 200/15         | 0,2          | 0            | 15,04         | 57          | 376      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 20             | 1,52         | 0,18         | 9,93          | 45          | ПР       |
|                         | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | 30             | 2,6          | 1            | 12,8          | 78          | ПР       |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                   | <b>895</b>     | <b>31,49</b> | <b>20,89</b> | <b>110,28</b> | <b>726</b>  |          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                   | <b>1420</b>    | <b>44,02</b> | <b>36,52</b> | <b>220,19</b> | <b>1343</b> |          |
| День 10: Пятница        |                                                                   |                |              |              |               |             |          |
| Завтрак                 | Блинчики со сгущенным молоком                                     | 150/60         | 8,15         | 4,62         | 50,58         | 277         | 399      |
|                         | Сыр Российский                                                    | 15             | 3,48         | 4,43         | 0             | 54          | 15       |
|                         | Масло сливочное крестьянское                                      | 10             | 0,13         | 8,2          | 0,1           | 63          | 14       |
|                         | Чай с лимоном                                                     | 200/15/7       | 0,2          |              | 13,6          | 56          | 377      |
|                         | Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                                    | 45             | 3,42         | 0,41         | 22,36         | 96          | ПР       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                   | <b>502</b>     | <b>15,38</b> | <b>17,66</b> | <b>86,64</b>  | <b>546</b>  |          |
|                         | Борщ Ставропольский                                               | 250            | 2,4          | 5,06         | 16,54         | 118         | 57фирм.  |

|                                                  |               |               |               |                |              |          |
|--------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 120<br>100/20 | 9,32          | 7,53          | 8,59           | 129          | 279, 331 |
| Каша пшеничная рассыпчатая                       | 180           | 7,58          | 5,41          | 46,62          | 266          | 302      |
| Компот из свежих плодов (яблок)                  | 200           | 0,16          |               | 28,47          | 108          | 342      |
| Хлеб пшеничный формовой 1 сорт                   | 20            | 1,52          | 0,18          | 9,93           | 45           | ПР       |
| Хлеб Российский ржано-пшеничный                  | 30            | 2,6           | 1             | 12,8           | 78           | ПР       |
| <b>Итого за обед</b>                             | <b>800</b>    | <b>23,58</b>  | <b>19,18</b>  | <b>122,95</b>  | <b>744</b>   |          |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1302</b>   | <b>38,96</b>  | <b>36,84</b>  | <b>209,59</b>  | <b>1290</b>  |          |
| <b>Итого за 10 дней</b>                          |               | <b>479,84</b> | <b>467,06</b> | <b>2020,26</b> | <b>13917</b> |          |
| <b>Итого в среднем за 1 день</b>                 |               | <b>47,984</b> | <b>46,706</b> | <b>202,026</b> | <b>1392</b>  |          |