



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЧСОШ №1»

И.Е. Лейниш

Приказ от 18.06.2025 г. № 189

**Примерное 10-дневное циклическое меню  
для питания детей школьного возраста  
в МБОУ «Чернореченская СОШ №1»**

(составлено согласно методическим рекомендациям  
Роспотребнадзора от 18.05.2020 г. МР 2.4.0179-20, и СанПин  
2.3./2.4.35-20)

**Понедельник 1 неделя**

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная	200	250	8	10	12	15	38	47	288	360
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	101	101
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>640</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>74</b>	<b>98</b>	<b>551</b>	<b>748</b>
<b>Обед</b>											
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	250	6	7	7	9	13	16	135	168
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	75	15	15	14	14	13	13	239	239
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>885</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>98</b>	<b>130</b>	<b>769</b>	<b>938</b>
<b>Полдник</b>											
	Пряники	100	100	4,8	4,8	2,8	2,8	77,7	77,7	336	336
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
Пром.	Яблоко	100	100	4,0	4,0	4,0	4,0	15,3	15,3	77,2	77,2
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
	<b>Итого:</b>			<b>12,9</b>	<b>16,4</b>	<b>11,3</b>	<b>15,8</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>603,7</b>	<b>658,2</b>

## Вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки		Жиры		Углеводы			
<b>Завтрак</b>											
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	6	8	36	49	234	236
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	9	13	9	13	5	7	133	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-4ги-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>650</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	<b>115</b>	<b>575</b>	<b>715</b>
<b>Обед</b>											
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	250	22	25	22	25	13	15	116	145
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	80	12	12	7	7	4	4	123	123
54-11ги-2020	Картофельное шире	150	200	3	4	6	8	20	27	146	194
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	33	33	136	136
Пром.	Груша	100	100	1	1	0	0	11	11	125	125
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>716</b>	<b>864</b>
<b>Полдник</b>											
54-13-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
	Булочка	50	100	5,88	11,76	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352
54-3ги-2020	Чай с сахар. и лимоном	200	200	0,26	0,26	0,0	0,0	15,22	15,22	59	59
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4,00	4,00	15,3	15,3	77,2	77,2
	<b>Итого:</b>			<b>13,6</b>	<b>23,0</b>	<b>14,1</b>	<b>24,2</b>	<b>57,2</b>	<b>83,8</b>	<b>366,7</b>	<b>597,2</b>

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	250	20	31	19	24	17	31	318	456
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	33	33	136	136
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>610</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>73</b>	<b>102</b>	<b>562</b>	<b>771</b>
<b>Обед</b>											
54-25с-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	21	27	19	24	17	22	294	371
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	250	15	19	15	19	39	48	326	425
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>860</b>	<b>43</b>	<b>56</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>90</b>	<b>119</b>	<b>819</b>	<b>1066</b>
<b>Полдник</b>											
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	200	24,2	32,2	16,2	21,6	22,5	30	332,4	443,2
54-6 гн-2020	Чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	86	86
Пром.	Груша	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6
	<b>Итого:</b>			<b>26,6</b>	<b>34,6</b>	<b>17,8</b>	<b>23,2</b>	<b>61,2</b>	<b>68,7</b>	<b>668</b>	<b>778,8</b>

Четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.	5-11 кл.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (всес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	60	2	2	0	0	4	4	22	22
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	200	17	17	24	24	4	4	256	301
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>620</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>477</b>	<b>593</b>
<b>Обед</b>											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	7	8	6	7	10	13	122	153
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	80	12	12	12	12	2	2	167	167
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8	11	6	8	36	49	234	236
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	101	101
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>91</b>	<b>122</b>	<b>771</b>	<b>875</b>
<b>Полдник</b>											
Пром.	Пряник медовый	100	150	4,8	7,2	2,8	4,2	77,7	116,5	336	504
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,26	0,26	0	0	15,22	15,22	59	59
Пром.	Апельсин	100	100	0,9	0,9	-	-	8,4	8,4	38	38
	<b>Итого:</b>			<b>5,96</b>	<b>8,36</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>101,32</b>	<b>140,12</b>	<b>433</b>	<b>601</b>

## Пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.	5-11 кл.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (вес) порции (мл или гр)	Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	27	36	8	11	33	42	315	479
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
386	Напиток кисломолочный сладкий	200	200	4	4	6	6	24	24	162	162
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>610</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>104</b>	<b>585</b>	<b>820</b>
<b>Обед</b>											
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	200	4	5	4	7	15	21	134	162
54-21м-2020	Курица отварная	60	100	19	36	2	2	0	0	92	155
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	250	5	10	6	12	14	14	125	206
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
386	Напиток кисломолочный сладкий	200	200	4	4	6	6	24	24	162	162
Пром.	Груша	100	100	1	1	0	0	11	11	125	125
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>940</b>	<b>39</b>	<b>68</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>79</b>	<b>100</b>	<b>762</b>	<b>1059</b>
<b>Полдник</b>											
1052	Пирожок с картофелем	75	100	9,9	13,2	5,6	7,5	31,5	42	186	248
54-1з-2020	Сыр порционно	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0,00	0,00	20,4	20,4	87,2	87,2
	<b>Итого:</b>			<b>15,4</b>	<b>22,2</b>	<b>10,1</b>	<b>16,5</b>	<b>84,9</b>	<b>95,4</b>	<b>463,7</b>	<b>580,2</b>

## понедельник 2 неделя

## Вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	70	12	12	7	7	4	4	123	123
54-1р-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-9Гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	4	4	4	4	11	11	91	91
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
	<b>Итого:</b>	550	630	24	29	17	19	83	112	568	704
<b>Обед</b>											
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	30	7	7	9	9	0	0	108	108
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	250	22	25	22	25	13	15	116	145
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	250	20	31	19	24	17	31	318	456
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	59	59
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	<b>Итого:</b>	760	890	55	72	55	63	75	106	748	986
<b>Полдник</b>											
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
	Пряники	100	100	4,8	4,8	2,8	2,8	77,7	77,7	336	336
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	<b>Итого:</b>			8,9	12,4	7,3	11,8	110,7	110,7	526,5	581,0

## Среда 2 неделя

№ реп.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-11гн-2020	Картофельное пюре	150	200	3	4	6	8	20	27	146	194
54-4м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	90	9	13	9	13	5	7	133	200
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	101	101
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Апельсин	100	100	1	1	0	0	8	8	38	38
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>650</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>61</b>	<b>85</b>	<b>488</b>	<b>674</b>
<b>Обед</b>											
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	5	6	5	6	10	13	110	138
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	80	14	14	13	13	3	3	186	186
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	200	4	6	6	8	31	41	193	257
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0	0	23	23	93	93
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>890</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>97</b>	<b>125</b>	<b>729</b>	<b>892</b>
<b>Полдник</b>											
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	200	168	168	25,8	25,8	4,2	4,2	316	316
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5	7,0	4,5	9,0	0,00	0,00	54,5	109,0
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	<b>Итого:</b>			<b>172,1</b>	<b>175,6</b>	<b>30,3</b>	<b>34,8</b>	<b>37,2</b>	<b>37,2</b>	<b>506,5</b>	<b>561,0</b>

**Четверг 2 неделя**

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	250	8	10	11	14	39	48	284	354
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0	0	23	23	93	93
Пром.	Яблоко	100	100	4	4	4	4	15	15	77	77
54-13-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>640</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>92</b>	<b>116</b>	<b>578</b>	<b>773</b>
	<b>Обед</b>										
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	250	5	10	6	12	14	14	125	206
54-1г-2020	Макароны отварные	150	200	5	7	5	7	33	47	197	262
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	120	13	20	13	20	5	11	189	237
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0	0	0	0	15	15	59	59
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Груша	100	100	1	1	0	0	11	11	125	125
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>930</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>93</b>	<b>128</b>	<b>765</b>	<b>1030</b>
	<b>Полдник</b>										
	Булочка	50	100	5,88	11,76	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352
Пром.	Напиток кисломолочный	200	200	2,8	2,8	2,5	2,5	11,7	11,7	78	78
Пром.	Груша	200	200	0,8	0,8	-	-	21,4	21,4	249,6	249,6
	<b>Итого:</b>			<b>9,48</b>	<b>15,36</b>	<b>8,08</b>	<b>13,66</b>	<b>59,74</b>	<b>86,38</b>	<b>503,6</b>	<b>679,6</b>

## Пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	5-11 кл. Выход (вес) порции (мл или гр)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Завтрак</b>											
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	200	4	5	4	7	15	21	134	162
54-21м-2020	Курица отварная	60	100	19	36	2	2	0	0	92	155
54-4ги-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
Пром.	Груша	100	100	1	1	0	0	11	11	125	125
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>660</b>	<b>28,0</b>	<b>49,0</b>	<b>8,0</b>	<b>11,0</b>	<b>50,0</b>	<b>71,0</b>	<b>472</b>	<b>634</b>
<b>Обед</b>											
54-1с-2020	Щи из свежей капустой со сметаной	200	250	5	6	6	7	6	7	92	115
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	27	36	8	11	33	42	315	479
54-7ги-2020	Какао с молоком	200	200	5	5	4	4	13	13	100	100
Пром.	Хлеб пшеничный	30	60	2	5	1	1	15	30	70	141
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	15	4	4	5	5	0	0	54	54
Пром.	Банан	100	100	1	1	0	0	20	20	87	87
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>875</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>87</b>	<b>112</b>	<b>718</b>	<b>976</b>
<b>Полдник</b>											
	Печенье	50	100	3,8	7,6	5,9	11,8	37,2	74,4	208,5	416,0
	Молоко кипяченое	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
Пром.	Банан	100	100	1,4	1,4	0	0	20,4	20,4	87,2	87,2
	<b>Итого:</b>			<b>10,8</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>18,2</b>	<b>67,0</b>	<b>104,2</b>	<b>411,7</b>	<b>619,2</b>

Пронумеровано  
7 ( *elle* ) листов.

Директор школы *М.Е. Лейниш*

«48» — 06 — 2025 г.

