

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЧСОШ №1»

И.Е. Лейниш

Приказ от 18.06.2025 г. № 189



**Примерное 10-дневное цикличное 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)

№ 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			
Завтрак											
54-6к-2020	Каша молочная пшенная	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
	Итого:	545	640	20	28	21	29	74	98	551	748
Обед											
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
	Итого:	755	885	34	40	32	36	98	130	769	938
Полдник											
	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
	Итого:			12,9	16,4	11,3	15,8	126	126	603,7	658,2

№ рец.	Наименованиe 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				
	Завтрак											
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	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	200	2	2	1	1	9	9	51	51	
	Итого:	540	650	22	32	17	23	85	115	575	715	
	Обед											
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	
54-11гн-2020	Картофельное пюре	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	
	Итого:	760	890	41	48	36	41	96	120	716	864	
	Полдник											
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	
	Булочка	50	100	5,88	11,76	5,58	11,16	26,64	53,28	176	352	
54-3гн-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	
	Итого:				13,6	23,0	14,1	24,2	57,2	83,8	366,7	597,2

№ 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			
Завтрак											
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
	Итого:	530	610	24	38	20	25	73	102	562	771
Обед											
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
	Итого:	730	860	43	56	39	48	90	119	819	1066
Полдник											
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
	Итого:			26,6	34,6	17,8	23,2	61,2	68,7	668	778,8

№ рец.	Наименование блюд	1-4 кл.	5-11 кл.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		
		Выход (вес) порции (мл или гр)	Выход (всс) порции (мл или гр)	Белки		Жиры		Углеводы				
	Завтрак											
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	
	Итого:	540	620	26	29	29	29	42	57	477	593	
	Обед											
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	
	Итого:	760	890	38	45	33	36	91	122	771	875	
	Полдник											
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	
	Итого:				5,96	8,36	2,8	4,2	101,32	140,12	433	601

№ 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			
Завтрак											
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
	Итого:	530	610	34	46	15	18	80	104	585	820
Обед											
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 твердых сортов в нарезке	15	30	4	7	4	9	0	0	54	108
	Итого:	755	940	39	68	23	37	79	100	762	1059
Полдник											
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
	Итого:			15,4	22,2	10,1	16,5	84,9	95,4	463,7	580,2

[illegible]

№ респ.	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			
Завтрак											
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	70	12	12	7	7	4	4	123	123
54-1г-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
	Итого:	550	630	24	29	17	19	83	112	568	704
Обед											
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
	Итого:	760	890	55	72	55	63	75	106	748	986
Полдник											
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
	Итого:			8,9	12,4	7,3	11,8	110,7	110,7	526,5	581,0

№ 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			
	Завтрак										
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
	Итого:	540	650	20	28	20	26	61	85	488	674
	Обед										
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
	Итого:	760	890	30	36	29	32	97	125	729	892
	Полдник										
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
	Итого:			172,1	175,6	30,3	34,8	37,2	37,2	506,5	561,0

Четверг 2 недели

№ 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			
Завтрак											
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
	Итого:	545	640	19	27	20	28	92	116	578	773
Обед											
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
	Итого:	760	930	26	43	25	40	93	128	765	1030
Полдник											
	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
	Итого:			9,48	15,36	8,08	13,66	59,74	86,38	503,6	679,6

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			
	Завтрак										
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
54-4гн-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.	Груша	100	100	1	1	0	0	11	11	125	125
	Итого:	540	660	28,0	49,0	8,0	11,0	50,0	71,0	472	634
	Обед										
54-1с-2020	Щи из свежей капусты 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
54-7гн-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
	Итого:	745	875	44	57	24	28	87	112	718	976
	Полдник										
	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
	Итого:			10,8	14,6	12,3	18,2	67,0	104,2	411,7	619,2

Принято и пронумеровано
7 (*seven*) листов.

Директор школы *Мещеряков* И.Е. Лейниш

«18» 06

2025 г.

