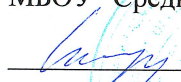


**Согласовано:**

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №5"

 Т. Н. Старцева



**Утверждаю:**  
ИП. Меньшатов С.Н.



**Примерное 10-ти дневное меню  
горячих школьных завтраков или обедов для питания учащихся на осенне -  
зимний период в общеобразовательных учреждениях города Чернушка на 2026-  
2027 г.**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет (1-4 классы)**

При составлении меню были использованы:

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактических учреждений. 2018 г.

Разработано: технолог \_\_\_\_\_

 Тришканова Г.А.

Утверждаю:  
ИП Меньшатов С.Н.

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для школьников с 12-17 лет завтраков или обедов  
При составления меню использованы Сборники рецептур для школьного питания 2004г ,2013г ,2018г издания.

| №   | наименование       | гр  | Б     | Ж      | У      | Ккал.  | В    | С     | А    | Е     | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
|-----|--------------------|-----|-------|--------|--------|--------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| рец | блюда              |     |       |        |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|     | 1-день (с 12лет)   |     |       |        |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|     | Завтрак:           |     |       |        |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
| 307 | Макароны отварные  | 200 | 12,00 | 7,00   | 9,00   | 135,00 | 0,02 | 0,36  | 0,08 | 1,12  | 219    | 8,1   | 256    | 0    |
| акт | Биточки куриные    | 100 | 7,00  | 12,00  | 15,00  | 150,00 | 0    | 0,1   | 0    | 0     | 11     | 1     | 3      | 0,3  |
| 493 | Чай с сахаром      | 200 | 0,20  | 0,00   | 15,10  | 61,20  | 0,1  | 0     | 0    | 0,8   | 20     | 22,4  | 97,2   | 1,8  |
| 114 | Хлеб пшеничный     | 25  | 2,00  | 2,00   | 26,00  | 106,00 | 0,12 | 10,08 | 0    | 0,24  | 21,6   | 18    | 32,4   | 1,8  |
| 115 | Хлеб ржаной        | 25  | 2,00  | 2,00   | 26,00  | 90,00  | 0,1  | 1,07  | 1,28 | 45,73 | 142,93 | 10,66 | 0,75   |      |
| 112 | Фрукт (яблоко)     | 100 | 3,00  | 2,00   | 19,00  | 75,00  | 0,03 | 2,4   | 0,03 | 0     | 148    | 27    | 140    | 0,08 |
|     | Итого за завтрак   | 650 | 26,2  | 25     | 110,1  | 617,2  | 0,37 | 14,01 | 1,39 | 47,89 | 562,53 | 87,16 | 529,35 | 3,98 |
|     | процетн % от ккалл | %   | 16,98 | 36,455 | 71,355 |        |      |       |      |       |        |       |        |      |

| №   | наименование               | гр  | Б     | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С     | А    | Е     | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
|-----|----------------------------|-----|-------|---------|--------|--------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| рец | блюда                      |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|     | 2-день (с 12лет)           |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|     | Завтрак:                   |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
| акт | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,70  | 7,30    | 26,80  | 140,00 | 0,1  | 16,7  | 0,05 | 2,9   | 101    | 33,3  | 121,67 | 0,6  |
| акт | Салат "Яблочный аромат"    | 100 | 3,16  | 3,16    | 12,00  | 120,00 | 0,25 | 0     | 0,08 | 0,38  | 106    | 11,2  | 216    | 0,05 |
| 297 | Кнели куриные              | 100 | 3,00  | 5,00    | 4,00   | 115,00 | 0,03 | 1,01  | 0,06 | 1,2   | 89,6   | 5,3   | 113    | 0,33 |
| 493 | Напиток из сухофруктов     | 200 | 0,20  | 0,00    | 15,10  | 61,20  | 0,04 | 1,3   | 0,02 | 0     | 126    | 14    | 120    | 0,01 |
| 114 | Хлеб пшеничный             | 20  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 106,00 | 0,1  | 1,07  | 1,28 | 45,73 | 142,93 | 10,66 | 0,75   |      |
| 115 | Хлеб ржаной                | 20  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 90,00  | 0,1  | 1,07  | 1,28 | 45,73 | 142,93 | 10,66 | 0,75   |      |
|     | Итого за завтрак           | 620 | 17,06 | 19,46   | 109,9  | 632,2  | 0,62 | 21,15 | 2,77 | 95,94 | 708,46 | 85,12 | 572,17 | 0,99 |
|     | процетн % от ккалл         | %   | 10,79 | 27,7033 | 69,535 |        |      |       |      |       |        |       |        |      |

| №   | наименование         | гр  | Б     | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С    | А    | Е     | Ca     | Mg     | P      | Fe   |
|-----|----------------------|-----|-------|---------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| рец | блюда                |     |       |         |        |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
|     | 3-день (с 12лет)     |     |       |         |        |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
|     | Завтрак:             |     |       |         |        |        |      |      |      |       |        |        |        |      |
| акт | Плов из куры         | 240 | 13,00 | 15,00   | 5,00   | 232,00 | 0,04 | 1,94 | 0,06 | 0,43  | 132    | 22,9   | 190    | 0,06 |
| 494 | Сок фруктовый        | 200 | 1,00  | 0,20    | 26,00  | 85,00  | 0,06 | 1,5  | 0,07 | 0,04  | 140,3  | 38,75  | 242    | 0,79 |
| 114 | Хлеб пшеничный       | 30  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 106,00 | 0,03 | 2,4  | 0,03 | 0     | 148    | 27     | 140    | 0,08 |
| 115 | Хлеб ржаной          | 30  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 90,00  | 0,1  | 1,07 | 1,28 | 45,73 | 142,93 | 10,66  | 0,75   |      |
|     | Кондитерское изделие | 50  | 0,20  | 2,00    | 19,30  | 129,00 | 0,1  | 0,1  | 0,15 | 0,9   | 147    | 24,5   | 134,4  | 0,85 |
|     | Итого за завтрак     | 550 | 18,2  | 21,2    | 102,3  | 642,00 | 0,33 | 7,01 | 1,59 | 47,1  | 710,23 | 123,81 | 707,15 | 1,78 |
|     | процетн % от ккалл   | %   | 11,34 | 29,7196 | 63,738 |        |      |      |      |       |        |        |        |      |

| №   | наименование             | гр  | Б    | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С     | А    | Е    | Ca    | Mg    | P      | Fe   |
|-----|--------------------------|-----|------|---------|--------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| рец | блюда                    |     |      |         |        |        |      |       |      |      |       |       |        |      |
|     | 4-день (с 12лет)         |     |      |         |        |        |      |       |      |      |       |       |        |      |
|     | Завтрак:                 |     |      |         |        |        |      |       |      |      |       |       |        |      |
| 45  | Салат "Винегрет овощной" | 100 | 3,30 | 3,20    | 6,60   | 40,00  | 0,1  | 16,7  | 0,05 | 2,9  | 101   | 33,3  | 121,67 | 0,6  |
| 309 | Рагу из индейки          | 240 | 5,00 | 6,00    | 18,00  | 290,00 | 0,33 | 0,62  | 0,09 | 0,4  | 81,4  | 11,3  | 172    | 0,84 |
| 441 | Напиток из шиповника     | 200 | 0,70 | 0,30    | 12,00  | 81,90  | 0,03 | 0,4   | 0,08 | 0,15 | 110   | 16,5  | 155    | 0,16 |
| акт | Кондитерское изделия     | 40  | 0,20 | 0,50    | 2,00   | 56,00  | 0,03 | 0,4   | 0,08 | 0,15 | 110   | 16,5  | 155    | 0,16 |
| 114 | Хлеб пшеничный           | 25  | 2,00 | 2,00    | 26,00  | 106,00 | 0,03 | 2,4   | 0,03 | 0    | 148   | 27    | 140    | 0,08 |
| 115 | Хлеб ржаной              | 25  | 2,00 | 2,00    | 26,00  | 90,00  | 0,04 | 1,3   | 0,02 | 0    | 126   | 14    | 120    | 0,01 |
|     | Итого за завтрак         | 630 | 13,2 | 14      | 90,6   | 663,9  | 0,56 | 21,82 | 0,35 | 3,6  | 676,4 | 118,6 | 863,67 | 1,85 |
|     | процетн % от ккалл       | %   | 7,95 | 18,9788 | 54,587 |        |      |       |      |      |       |       |        |      |

| №   | наименование       | гр  | Б     | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С   | А    | Е    | Ca     | Mg    | P     | Fe   |
|-----|--------------------|-----|-------|---------|--------|--------|------|-----|------|------|--------|-------|-------|------|
| рец | блюда              |     |       |         |        |        |      |     |      |      |        |       |       |      |
|     | 5-день (с 12лет)   |     |       |         |        |        |      |     |      |      |        |       |       |      |
|     | Завтрак:           |     |       |         |        |        |      |     |      |      |        |       |       |      |
| 112 | Фрукт              | 100 | 3,00  | 2,00    | 9,00   | 75,00  | 0,12 | 5,8 | 0,05 | 0,16 | 67,88  | 34,2  | 115   | 1,8  |
| 260 | Вермишель отварная | 200 | 7,32  | 8,52    | 10,00  | 95,60  | 0,1  | 0   | 0    | 0,8  | 20     | 22,4  | 97,2  | 1,8  |
| акт | Зразы школьные     | 100 | 3,00  | 5,00    | 14,00  | 120,00 | 0,03 | 0,4 | 0,08 | 0,15 | 110    | 16,5  | 155   | 0,16 |
| 493 | Чай с сахаром      | 200 | 0,20  | 0,00    | 15,10  | 61,20  | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0    | 126    | 14    | 120   | 0,01 |
| 114 | Хлеб пшеничный     | 25  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 106,00 | 0,03 | 2,4 | 0,03 | 0    | 148    | 27    | 140   | 0,08 |
| 115 | Хлеб ржаной        | 25  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 90,00  | 0,1  | 0   | 0    | 0,8  | 20     | 22,4  | 97,2  | 1,8  |
|     | Итого за завтрак   | 650 | 17,52 | 19,52   | 100,1  | 547,8  | 0,42 | 9,9 | 0,18 | 1,91 | 491,88 | 136,5 | 724,4 | 5,65 |
|     | процетн % от ккалл | %   | 12,79 | 32,0701 | 73,092 |        |      |     |      |      |        |       |       |      |

| №   | наименование           | гр  | Б     | Ж      | У      | Ккал.  | В    | С    | А    | Е    | Ca     | Mg     | P      | Fe   |
|-----|------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| рец | блюда                  |     |       |        |        |        |      |      |      |      |        |        |        |      |
|     | 6-день (с 12лет)       |     |       |        |        |        |      |      |      |      |        |        |        |      |
|     | Завтрак:               |     |       |        |        |        |      |      |      |      |        |        |        |      |
| 701 | Булочка с мармеладом   | 50  | 0,50  | 1,20   | 10,00  | 100,00 | 0,1  | 0    | 0    | 0,8  | 20     | 22,4   | 97,2   | 1,8  |
| 407 | Фрикадельки куриные    | 100 | 8,80  | 13,30  | 9,22   | 133,00 | 0,03 | 0,4  | 0,08 | 0,15 | 110    | 16,5   | 155    | 0,16 |
| 184 | Каша молочная "Дружба" | 180 | 10,80 | 12,60  | 4,68   | 118,00 | 0,1  | 16,7 | 0,05 | 2,9  | 101    | 33,3   | 121,67 | 0,6  |
| 493 | Какао                  | 200 | 0,20  | 0,00   | 15,10  | 61,20  | 0,19 | 0    | 0    | 0,8  | 27,15  | 13,71  | 138    | 0,91 |
| 114 | Хлеб пшеничный         | 25  | 2,00  | 2,00   | 26,00  | 106,00 | 0,03 | 2,4  | 0,03 | 0    | 148    | 27     | 140    | 0,08 |
| 115 | Хлеб ржаной            | 25  | 2,00  | 2,00   | 26,00  | 90,00  | 0,12 | 5,8  | 0,05 | 0,16 | 67,88  | 34,2   | 115    | 1,8  |
|     | Итого за завтрак       | 580 | 24,3  | 31,1   | 91     | 608,2  | 0,57 | 25,3 | 0,21 | 4,81 | 474,03 | 147,11 | 766,87 | 5,35 |
|     | процетн % от ккалл     | %   | 15,98 | 46,021 | 59,849 |        |      |      |      |      |        |        |        |      |

| № | наименование | гр | Б | Ж | У | Ккал. | В | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
|---|--------------|----|---|---|---|-------|---|---|---|---|----|----|---|----|
|---|--------------|----|---|---|---|-------|---|---|---|---|----|----|---|----|

|      |                            |     |       |      |        |        |      |      |      |      |        |       |        |       |
|------|----------------------------|-----|-------|------|--------|--------|------|------|------|------|--------|-------|--------|-------|
| репц | блюда                      |     |       |      |        |        |      |      |      |      |        |       |        |       |
|      | 7-день (с 12лет)           |     |       |      |        |        |      |      |      |      |        |       |        |       |
|      | Завтрак:                   |     |       |      |        |        |      |      |      |      |        |       |        |       |
| 45   | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 5,00  | 3,30 | 10,00  | 27,00  | 0,12 | 5,8  | 0,05 | 0,16 | 67,88  | 34,2  | 115    | 1,8   |
| 407  | Котлета "Детская"          | 100 | 10,00 | 8,80 | 3,00   | 130,00 | 0,1  | 0    | 0    | 0,8  | 20     | 22,4  | 97,2   | 1,8   |
| акт  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,70  | 7,30 | 18,00  | 140,00 | 0,05 | 0,9  | 0,1  | 0,4  | 102,5  | 19    | 140    | 1,67  |
| 441  | Напиток из шиповника       | 200 | 0,70  | 0,30 | 12,00  | 81,90  | 0,03 | 3,5  | 0    | 0,1  | 17,1   | 14,1  | 31     | 0,5   |
| 114  | Хлеб пшеничный             | 25  | 2,00  | 2,00 | 26,00  | 106,00 | 0,07 | 1    | 0,1  | 0,6  | 29     | 22    | 211    | 0,3   |
| 115  | Хлеб ржаной                | 25  | 2,00  | 2,00 | 26,00  | 90,00  | 0,37 | 11,2 | 0,25 | 2,06 | 236,48 | 111,7 | 594,2  | 6,07  |
|      | Итого за завтрак           | 630 | 26,4  | 23,7 | 95     | 574,9  | 0,74 | 22,4 | 0,5  | 4,12 | 472,96 | 223,4 | 1188,4 | 12,14 |
|      | процетн % от ккалл         | %   | 8,89  | 20   | 115,56 |        |      |      |      |      |        |       |        |       |

|      |                             |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|------|-----------------------------|-----|-------|---------|--------|--------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------|------|
| №    | наименование                | гр  | Б     | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С     | А    | Е     | Ca     | Mg    | P      | Fe   |
| репц | блюда                       |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|      | 8-день (с 12лет)            |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
|      | Завтрак:                    |     |       |         |        |        |      |       |      |       |        |       |        |      |
| 255  | Фрикадельки рыбные          | 100 | 7,70  | 10,22   | 10,00  | 142,22 | 0,01 | 15,9  | 0    | 0     | 12,26  | 2,72  | 65,72  | 1,2  |
| 429  | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,40  | 8,90    | 12,00  | 135,00 | 0,1  | 0     | 0    | 0,8   | 20     | 22,4  | 97,2   | 1,8  |
| 493  | Кисель                      | 200 | 0,20  | 0,00    | 15,10  | 61,20  | 0,28 | 0,07  | 0,13 | 0,79  | 388    | 28,53 | 340    | 0,76 |
| 112  | Фрукт                       | 100 | 3,00  | 2,00    | 9,00   | 75,00  | 0,1  | 1,07  | 1,28 | 45,73 | 142,93 | 10,66 | 0,75   |      |
| 114  | Хлеб пшеничный              | 25  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 106,00 | 0,07 | 1     | 0,1  | 0,6   | 29     | 22    | 211    | 0,3  |
| 115  | Хлеб ржаной                 | 25  | 2,00  | 2,00    | 26,00  | 90,00  | 0    | 9,8   | 0    | 0     | 14,2   | 2     | 4      | 0,4  |
|      | Итого за завтрак            | 630 | 22,3  | 25,12   | 98,1   | 609,42 | 0,56 | 27,84 | 1,51 | 47,92 | 606,39 | 88,31 | 718,67 | 4,46 |
|      | процетн % от ккалл          | %   | 14,64 | 37,0976 | 64,389 |        |      |       |      |       |        |       |        |      |

|      |                      |     |      |         |        |        |      |      |      |      |       |      |       |     |
|------|----------------------|-----|------|---------|--------|--------|------|------|------|------|-------|------|-------|-----|
| №    | наименование         | гр  | Б    | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С    | А    | Е    | Ca    | Mg   | P     | Fe  |
| репц | блюда                |     |      |         |        |        |      |      |      |      |       |      |       |     |
|      | 9-день (с 12лет)     |     |      |         |        |        |      |      |      |      |       |      |       |     |
|      | Завтрак:             |     |      |         |        |        |      |      |      |      |       |      |       |     |
| акт  | Гуляш из кури        | 100 | 3,00 | 5,00    | 15,00  | 132,00 | 0    | 9,8  | 0    | 0    | 14,2  | 2    | 4     | 0,4 |
| 297  | Пюре картофельное    | 200 | 6,60 | 7,20    | 20,00  | 158,00 | 0,1  | 0    | 0    | 0,8  | 20    | 22,4 | 97,2  | 1,8 |
| 493  | Чай с сахаром        | 200 | 0,20 | 0,00    | 15,10  | 61,20  | 0,14 | 20,6 | 0,15 | 0,09 | 153   | 39   | 238   | 0,1 |
| 114  | Хлеб пшеничный       | 25  | 2,00 | 2,00    | 26,00  | 106,00 | 0    | 9,8  | 0    | 0    | 14,2  | 2    | 4     | 0,4 |
| 115  | Хлеб ржаной          | 25  | 2,00 | 2,00    | 26,00  | 90,00  | 0    | 9,8  | 0    | 0    | 14,2  | 2    | 4     | 0,4 |
|      | Кондитерское изделие | 30  | 0,20 | 2,00    | 9,30   | 29,00  | 0,1  | 0    | 0    | 0,8  | 20    | 22,4 | 97,2  | 1,8 |
|      | Итого за завтрак     | 580 | 14   | 18,2    | 111,4  | 576,2  | 0,34 | 50   | 0,15 | 1,69 | 235,6 | 89,8 | 444,4 | 4,9 |
|      | процетн % от ккалл   | %   | 9,72 | 28,4276 | 77,334 |        |      |      |      |      |       |      |       |     |

|      |                              |     |       |         |        |        |      |       |      |      |       |       |       |     |
|------|------------------------------|-----|-------|---------|--------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-----|
| №    | наименование                 | гр  | Б     | Ж       | У      | Ккал.  | В    | С     | А    | Е    | Ca    | Mg    | P     | Fe  |
| репц | блюда                        |     |       |         |        |        |      |       |      |      |       |       |       |     |
|      | 10-день (с 12лет)            |     |       |         |        |        |      |       |      |      |       |       |       |     |
|      | Завтрак:                     |     |       |         |        |        |      |       |      |      |       |       |       |     |
| 569  | Запеканка творожная с манкой | 240 | 15,00 | 12,90   | 20,00  | 290,00 | 0,14 | 20,6  | 0,15 | 0,09 | 153   | 39    | 238   | 0,1 |
| 112  | Фрукт (яблоко)               | 100 | 3,00  | 2,00    | 9,00   | 75,00  | 0    | 9,8   | 0    | 0    | 14,2  | 2     | 4     | 0,4 |
| 432  | Кофейный напиток             | 200 | 2,00  | 2,00    | 20,00  | 110,00 | 0,1  | 0     | 0    | 0,8  | 20    | 22,4  | 97,2  | 1,8 |
|      | Батон с сыром                | 30  | 4,00  | 5,50    | 1,00   | 112,00 | 0,11 | 0,88  | 0,06 | 0,4  | 90    | 55    | 140   | 1,5 |
|      | Итого за завтрак             | 570 | 24    | 22,4    | 50     | 587    | 0,35 | 31,28 | 0,21 | 1,29 | 277,2 | 118,4 | 479,2 | 3,8 |
|      | процетн % от ккалл           | %   | 16,35 | 34,3441 | 34,072 |        |      |       |      |      |       |       |       |     |

Разработал: технолог питания