

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Воскресенская СОШ  
Т.И. Панчева  
« 19 » сентября 2025г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ**

### **ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 12-17 ЛЕТ**

**(5 класс, 6-11 классы дети из многодетной семьи, из малообеспеченной семьи, дети  
инвалиды и ОВЗ, дети из семей участников СВО)**

**на 2024-2025 учебный год**

**Примерное меню обучающихся 5 классов, 6-11 классов льготных категорий на 2024-2025 учебный год**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва (Де Ли принт 2007г); Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений. Сост. Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др.  
Издание 5-е с дополнениями 2013г

День: Понедельник

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
105	Каша рисовая молочная	250	7,74	9,61	40,78	272,22
257	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,22	2,38	26,96	135,10
342	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	40	5,02	9,08	10,70	138,40
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,66	47,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,52</b>	<b>21,67</b>	<b>89,10</b>	<b>592,72</b>

**ОБЕД**

15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
37.1	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	250	5,90	4,66	22,60	149,50
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>34,48</b>	<b>15,32</b>	<b>151,64</b>	<b>983,83</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,00</b>	<b>36,99</b>	<b>240,74</b>	<b>1576,55</b>

День: Вторник

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,20	5,00	23,00
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
265	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>23,80</b>	<b>11,53</b>	<b>92,33</b>	<b>685,66</b>

**ОБЕД**

1	Винегрет овощной с подсолнечным маслом	100	1,25	10,14	8,96	127,25
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	8,87	14,00	13,65	207,95
196	Каша гречневая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш (мясо 100/20)	120	15,58	20,05	3,23	254,66
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>41,16</b>	<b>54,31</b>	<b>139,91</b>	<b>1166,51</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,96</b>	<b>65,84</b>	<b>232,24</b>	<b>1852,17</b>

День: Среда

Неделя : первая

Возрастная категория: 12- 17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54-26	Рис с овощами	180	3,82	6,77	31,27	201,36
143	Котлета рыбная	100	16,12	7,12	13,48	176,22
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>26,73</b>	<b>19,02</b>	<b>91,68</b>	<b>619,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	19,10	112,10	35,40	121,00
39	Суп лапша на курином бульоне	250	2,83	3,51	23,07	129,25
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
160	Голубцы ленивые	90	73,14	7,24	10,75	134,53
331	Соус сметанный с томатом	20	0,62	2,02	2,19	29,61
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>105,70</b>	<b>134,00</b>	<b>166,40</b>	<b>879,52</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>132,43</b>	<b>153,02</b>	<b>258,08</b>	<b>1499,27</b>

День: Четверг

Неделя : первая

Возрастная категория: 12- 17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
223	Запеканка из творога	200	29,93	24,01	49,94	532,62
247	Кисель	200	1,36		29,02	116,69
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>31,29</b>	<b>24,01</b>	<b>78,96</b>	<b>649,31</b>

**ОБЕД**

18	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,20	5,00	23,00
101	Суп-харчо на курином бульоне	250	2,86	5,67	21,35	142,40
83	Рагу из овощей	180	3,15	7,59	20,36	153,65
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,00</b>	<b>17,29</b>	<b>107,14</b>	<b>802,19</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,29</b>	<b>41,30</b>	<b>186,10</b>	<b>1451,50</b>

День: Пятница

Неделя : первая

Возрастная категория: 12- 17 лет

### ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
265	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,46	60,15
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>26,56</b>	<b>25,40</b>	<b>104,12</b>	<b>716,56</b>

### ОБЕД

22	Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,35	10,08	10,62	127,70
96	Россольник "Ленинградский" с курицей и со сметаной	250	8,35	13,75	15,60	215,35
279	Тефтели из свинины с рисом	120	53,00	26,36	38,48	393,10
333	Соус сметанный с томатом и луком	100	2,22	5,50	10,38	98,94
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>74,93</b>	<b>64,82</b>	<b>170,07</b>	<b>1300,22</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>101,49</b>	<b>90,22</b>	<b>274,19</b>	<b>2016,78</b>

День: Понедельник

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
103	Каша пшеничная молочная	250	9,31	10,84	46,86	317,52
342	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	40	5,02	9,08	10,70	138,40
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,66	47,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,58</b>	<b>24,45</b>	<b>93,83</b>	<b>651,09</b>

**ОБЕД**

18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,13	4,98	74,74
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	8,45	12,75	11,41	187,35
201	Рис отварной	180	4,59	6,59	50,31	268,36
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>35,47</b>	<b>44,32</b>	<b>138,75</b>	<b>1043,25</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,05</b>	<b>68,77</b>	<b>232,58</b>	<b>1694,34</b>

День: Вторник

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
117	Омлет натуральный	200	17,48	28,96	4,58	348,26
15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
265	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,46	60,15
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>21,62</b>	<b>30,32</b>	<b>45,16</b>	<b>516,41</b>

**ОБЕД**

1	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,25	10,14	8,96	127,25
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	7,59	3,99	19,04	137,60
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>35,82</b>	<b>24,69</b>	<b>152,11</b>	<b>1083,03</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,44</b>	<b>55,01</b>	<b>197,27</b>	<b>1599,44</b>

День: Среда

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
204-а	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,48	4,81	46,48	246,34
247	Кисель	200	1,36		29,02	116,69
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,66	47,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>9,38</b>	<b>5,41</b>	<b>86,16</b>	<b>410,03</b>

**ОБЕД**

15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
27	Борщ с картофелем и мясом птицы	250	5,64	7,15	13,99	185,05
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
143	Котлета рыбная	100	16,12	7,12	13,48	176,22
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>32,89</b>	<b>23,50</b>	<b>117,49</b>	<b>815,35</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,27</b>	<b>28,91</b>	<b>203,65</b>	<b>1225,38</b>

День: Четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
223	Запеканка из творога	200	29,93	24,01	49,94	532,62
257	Кофейный напиток со сгущ	200	2,22	2,38	26,96	135,10
<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>32,15</b>	<b>26,39</b>	<b>76,90</b>	<b>667,72</b>

**ОБЕД**

22	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,35	10,08	10,62	127,70
104/166	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,55	6,84	17,00	179,23
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш (мясо100/20)	120	15,58	20,05	3,23	254,66
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>46,06</b>	<b>47,09</b>	<b>144,00</b>	<b>1124,75</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>78,21</b>	<b>73,48</b>	<b>220,90</b>	<b>1792,47</b>

День: Пятница

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

### ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
196	Каша гречневая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
265	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>29,47</b>	<b>27,34</b>	<b>106,29</b>	<b>749,66</b>

### ОБЕД

18	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,20	5,00	23,00
37	Суп гороховый с мясом птицы	250	12,27	11,10	22,85	233,85
259	Жаркое по домашнему (мясо 100/180)	280	23,84	16,52	29,05	354,08
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>42,17</b>	<b>29,26</b>	<b>114,47</b>	<b>855,67</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,64</b>	<b>56,60</b>	<b>220,76</b>	<b>1605,33</b>