



**10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ Лазовская средняя школа №1 на 2024-2025 учебный год**  
**возрастная категория 7-11 лет**

**Основание:**

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021
2. Диетология. Руководство. 5-е издание, переработанное и дополненное. Под ред. А.Ю. Барановского СПб.: Питер, 2020. - 1104 с.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций" от 08.05.2020

**Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов  
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

**понедельник**  
МБОУ ЛСОШ №1

Школа					7-11 лет				
	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>					
		гор.блюдо	ТК№20	Каша молочная пшеничная	200	268	9,2	6,9	34,2
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,16	0,4	19,32
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	34,8	1,32	0,24	6,68
		гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
		гор.напиток	ТКС№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
		фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>570,9</b>	<b>14,48</b>	<b>16,34</b>	<b>82,3</b>
		хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
Прием пищи	Раздел		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>обед</b>			<b>Обед</b>					
		хол.блюдо	ТК№8	Салат из белокочанной капусты сылками	60	55	1,1	2,7	5,7
		1 блюдо	ТК№ 55	Щи	200	76,8	1,6	4,32	7,04
		2 блюдо	ТК№102	Котлета рубленая, запеченные в молочном соусе	90	189	16	14,67	7,92
		гарнир	ТК№227	Макаронны отварные	185	233	6,5	4,4	40
		3 блюдо	ТКС№325	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,16	0,4	19,32
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	34,8	1,32	0,28	8
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>793,6</b>	<b>29,78</b>	<b>26,87</b>	<b>115,58</b>
				<b>Итого за день:</b>	<b>1365</b>	<b>1317,7</b>	<b>44,26</b>	<b>42,8</b>	<b>187,95</b>

## вторник

МБОУ СОШ

Школа	Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	7-11 лет				
					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>Завтрак</b>								
		хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8
		гор.блюдо	ТК№108	Ежики "Вкусные"	90	190	8	12,5	10,7
		гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	150	260	8,83	5,66	38,5
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
		гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>629,6</b>	<b>20,26</b>	<b>21,16</b>	<b>82,4</b>
		хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
	<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ реч.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Обед</b>								
		хол.блюдо	ТТК 21	Салат витаминный	60	56	0,9	2,7	6,5
		1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	102,6	8,87	2,43	10,52
		2 блюдо	ТК№121	Запеканка капустная с мясом	200	344	9,8	17,68	23,84
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,95	0,5	24,15
		хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	34,8	1,98	0,36	10,02
		3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>732,4</b>	<b>26,4</b>	<b>23,77</b>	<b>99,03</b>
				<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>1362</b>	<b>46,66</b>	<b>46,07</b>	<b>189,23</b>

среда

МБОУ СОШ

7-11 лет

Школа	7-11 лет							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№234	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	208	8,2	11,5	36,6
	гастрономия	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	24,5
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукты		Яблоко св	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>510,1</b>	<b>17</b>	<b>22,2</b>	<b>87,4</b>
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед</b>	хол.блюдо	ТК№31	Салат из овощей с морской капустой	60	81	0,9	3,2	7,3
	1 блюдо	ТК№57	Щи по-уральски	200	62,4	1,44	3,44	5,36
	2 блюдо	ТК№94	Бефстроганов	100	244	16,8	12,3	3,2
	гарнир	ТК№146	Пюре картофельное	150	150	2,5	4,7	30
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	24,15
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	3 блюдо	ТК№314	Напиток клюквенный	200	97	0,1	0	24,4
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>804,1</b>	<b>27,67</b>	<b>24,5</b>	<b>104,43</b>
			<b>Итого за день:</b>	<b>1310</b>	<b>1296,2</b>	<b>44,67</b>	<b>46,7</b>	<b>191,83</b>

## четверг

Школа		7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	МБОУ СОШ							
	<b>Завтрак</b>							
	хол.блюдо	ТК№27	Салат из свежкл с яблоками	60	49	0,7	3	4,2
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№372	Котлета из курицы	90	189	6,12	14,67	7,92
	гарнир	ТК№152	Картофельное пюре	150	147	4	7,7	26,7
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0,2	0	9,3
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>505</b>	<b>13,65</b>	<b>25,67</b>	<b>64,22</b>
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
	<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	хол.блюдо	ТТК№2.3	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	1,1	5,3	3,4
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая	200	100,8	7,3	3,47	9,3
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины	90	123	8	7,2	6,3
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная	185	261	8	4,9	47
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	24,15
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52,2	1,98	0,36	10,02
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>851,5</b>	<b>31,53</b>	<b>21,83</b>	<b>129,67</b>
			<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1356,5</b>	<b>45,18</b>	<b>47,5</b>	<b>193,89</b>

пятница

Школа	МБОУ СОШ		7-11 лет					
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Вариант 1 Запеканка творожная (со сгущенным молоком) Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный) Масло сливочное (порциями) Чай с молоком и сахаром <b>Итого за прием пищи:</b> Молоко в т/п	200	376	18,2	10,5	27,8
	хлеб	ТК№1.5		50/30	82	2,63	0,3	26
	гастрономия	ТК№1.3		20	112,2	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№301		200	62	1,6	1,5	11,3
				<b>500</b>	<b>632,2</b>	<b>22,53</b>	<b>20,6</b>	<b>65,2</b>
Прием пищи	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	хол.блюдо	ТТК№2.2	Обед Салат из свежих помидоров с перцем Свекольник Гуляш из говядины Картофель отварной Хлеб пшеничный (пшеничный) Хлеб пшеничный (ржаной) Кисель из плодов шиповника <b>Итого за прием пищи:</b> Итого за день:	60	61	0,6	5,4	2
	1 блюдо	ТК№70		200	92	2	3,6	12
	2 блюдо	ТК№96		100	197	10,8	14,3	3,1
	гарнир	ТК№144		150	137	3,2	3,97	30,1
	хлеб	ТК№1.5		40	94	3,95	0,5	24,15
	хлеб	ТК№1.5		20	34,8	1,98	0,36	10,02
	3 блюдо	ТК№328		200	132	0,3	0,1	52,4
				<b>770</b>	<b>747,8</b>	<b>22,83</b>	<b>28,23</b>	<b>133,77</b>
		<b>1345</b>	<b>1412</b>	<b>45,3</b>	<b>48,8</b>	<b>198,97</b>		

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа		7-11 лет							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
МБОУ СОШ									
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№200	Каша молочная " Дружба "	200	176	5,4	6,8	30,1	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	40/20	82	2,63	0,3	26	
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	6	0	
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	154	7	4,7	19,5	
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500</b>	<b>592</b>	<b>23,03</b>	<b>26,1</b>	<b>75,7</b>
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
			<b>Обед</b>						
<b>Обед</b>	хол.блюдо	ТК№14	Салат из огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8	
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с лапшой домашней	200	87,2	2,24	1,84	14,24	
	2 блюдо	ТК№84	Кнели рыбные припущенные	95	162	8,9	12,4	5	
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,95	0,5	24,15	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	34,8	1,98	0,36	10,02	
	3 блюдо	ТК№329	Кисель	200	110	0,1	0	34,8	
		<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>771</b>	<b>22,07</b>	<b>22,5</b>	<b>135,01</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>1363</b>	<b>45,1</b>	<b>48,6</b>	<b>210,7</b>	

вторник

Школа	МБОУ СОШ				7-11 лет				
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи			Завтрак						
Завтрак	гор.блюдо	ТК№235	Омлет с зеленым горошком	200	258	14,4	16,2	37,9	
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	24,5	
	гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	
	фрукт		Яблоко	100	61,1	0,5	0,5	13,4	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>501,1</b>	<b>20,1</b>	<b>23,8</b>	<b>84,9</b>	
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6	
Прием пищи			Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
			<b>Вариант 1</b>						
Обед	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	60	46	0,5	2,2	5,4	
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	200	92	2	3,6	12	
	2 блюдо	ТК№130	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	12,3	
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	30	
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	24,15	
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52,2	1,98	0,36	10,02	
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>735,7</b>	<b>25,83</b>	<b>21,96</b>	<b>118,87</b>	
			<b>Итого за день:</b>	<b>1365</b>	<b>1236,8</b>	<b>45,93</b>	<b>45,76</b>	<b>203,77</b>	



среда

Школа		МБОУ СОШ		7-11 лет						
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№282	Сырники	150	313	13,5	10	40,5		
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1		
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное(порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1		
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3		
	фрукт		Банан св	130	61,1	0,5	0,4	13,4		
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>569,1</b>	<b>16,93</b>	<b>19</b>	<b>79,4</b>		
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6		
<b>Прием пищи</b>	<b>Раздел</b>	<b>№ рец.</b>	<b>Блюдо</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
			<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокочанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2		
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	200	68,8	1,52	2,8	8,56		
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птшицы	90	286	15,6	15,3	13,9		
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2,8	5,3	17		
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	24,15		
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52,2	1,98	0,36	10,02		
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	27,4		
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>790,5</b>	<b>27,65</b>	<b>27,06</b>	<b>107,23</b>		
			<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>1359,6</b>	<b>44,58</b>	<b>46,06</b>	<b>186,63</b>		

## четверг

МБОУ СОШ

Школа	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	7-11 лет				
					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	ТК№102	Коплеты мясные	90	175	6,2	8,1	10,8	
	гор.блюдо	ТК№227	Макароны отварные	180	149	5,2	3,5	32,4	
	хлеб	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5	
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>565</b>	<b>19,7</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	
	хол.напиток		Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6	
<b>Прием пищи</b>	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
			<b>Обед</b>						
<b>Обед</b>	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29	
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	200	102,6	6,87	2,43	12,52	
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш	100	197	10,8	14,3	3,1	
	гарнир	ТК№184	Каша перловая рассыпчатая	185	229	5,5	4,7	48	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1	
	3 блюдо	ТК№319	Напиток из шиповника	200	100	0,4	0,2	23,8	
			<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>653,6</b>	<b>26,4</b>	<b>24,73</b>	<b>108,72</b>	
			<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>1218,6</b>	<b>46,1</b>	<b>46,5</b>	<b>180,02</b>	

пятница

МБОУ СОШ

7-11 лет

Школа	Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		ТК№299	Рыба , тушеная в томате с овощами	90	83,6	8,8	1,47	4,3
	гарнир		ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	150	204	4,4	4,7	45
	хлеб		ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	40/20	128	4,48	0,6	26
	гастрономия		ТК№1,3	Масло сливочное(порционно)	10	66,1	0,08	7,25	0,13
	гор.напиток		ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0,2	0	9,3
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>519,7</b>	<b>17,16</b>	<b>14,06</b>	<b>76,53</b>
	фрукт			Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
Прием пищи	Раздел		№ рел.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	хол.блюдо		ТК№33	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	55	0,7	2,7	6,4
	1 блюдо		ТК№62	Суп картофельный с домашней лапшой	200	87,2	2,24	1,84	24,4
	2 блюдо		ТК№113	Говядина тушеная с капустой	210	564	22,3	26,8	33,4
	хлеб		ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо		ТК№326	Кисель ягодный	200	81	0,2	0,1	29,5
				<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>869,2</b>	<b>27,87</b>	<b>31,64</b>	<b>99,8</b>
				<b>Итого за день:</b>	<b>1210</b>	<b>1388,9</b>	<b>45,03</b>	<b>45,7</b>	<b>186,33</b>
				<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>13250</b>	<b>13319,3</b>	<b>454,81</b>	<b>464,49</b>	<b>1929,32</b>
				<b>В среднем на 1 человека :</b>	<b>1325</b>	<b>1331,9</b>	<b>45,4</b>	<b>46,4</b>	<b>192,9</b>