

Утверждаю
 Попова Е.В.
 приказ от 30.04.2025 № 10-1

При разработке примерного меню использованы:
 Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под ред М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
 и Сборник рецептов и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Москва 2022
 примерное 10- дневное меню (6,6-11лет и с 12 -18) детей в ЛОЛ МБОУ "Кодинская СОШ" и филиал Мудьюжская ООШ

№ рецептур	Наименование блюда	7-11 лет			12 и старше лет						
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	ДЕНЬ 1										
	завтрак						завтрак				
ТК	Кондитерское изделие	40	2,9	5,1	28,3	171,4	40	2,9	5,1	28,3	171,4
54-16к2020	Каша "ДРУЖБА"	200-10	5,00	6,90	23,90	178,00	250,00	6,20	8,70	29,90	222,50
ТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
ТК089	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,13	46,8	100	0,41	0,41	10,13	46,8
ТК056	хлеб ржано-пшеничный	20,00	3,20	0,26	7,27	37,30	40,00	2,93	0,53	14,54	74,60
	ИТОГО:		11,71	12,67	76,1	460,3		12,64	14,74	89,37	542,1
	ОБЕД						обед				
19	Салат из св. огурцов	60	0,42	6,1	1,4	62	100	0,7	10,17	2,33	103,33
	Щи из свежей капусты со сметаной	250-10	10,75	19,25	5,80	253,00	250-10	10,75	19,25	5,80	253,00
255	котлета рыбная	90,00	6,59	4,72	4,17	117,00	100,00	7,30	5,20	4,60	130,00
54-3-2020	соус красный основной	50,00	1,65	1,35	4,45	36,55	50,00	1,65	1,35	4,45	36,55
378	рис отварной	150,00	3,90	5,40	40,20	224,40	200,00	5,60	8,00	59,54	299,20
768	напиток клубничный	200,00	0,10	0,00	9,10	36,90	200,00	0,10	0,00	9,10	36,90
ТК012	бапон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00	30,00	2,30	0,90	15,50	78,00
ТК056	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00
	ИТОГО за обед		26,34	37,68	89,22	819,15		30,60	45,27	112,22	992,98
	ИТОГО:		52,68	75,36	178,44	1638,30		61,20	90,54	224,44	1985,96
	ИТОГО за 1 день		38,05	50,35	165,32	1279,45		43,24	60,01	201,59	1535,08
	ДЕНЬ 2						ДЕНЬ 2				

[illegible]

[illegible]

	ЗАВТРАК						завтрак													
54-13к 2020	каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,20	10,80	38,50	283,50		250,00	10,25	13,54	48,12	414,00								
ТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8								
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00								
91	пряник	50	2,7	2,7	34,8	172		50	2,7	2,7	34,8	172								
84	банан свежий	100	0,29	0,33	19,63	77,08		100	0,29	0,33	19,63	77,08								
	ИТОГО		13,59	14,23	110,33	615,38			15,64	16,97	119,95	745,88								
	ОБЕД						ОБЕД													
54-11з 2020	салат из свежей капусты с яблоками	80,00	0,70	8,10	5,80	99,00		100,00	0,90	10,20	7,20	123,80								
54-10с 2020	суп крестьянский с перловой крутой.	200,00	5,12	6,22	10,74	119,44		250,00	6,40	9,30	13,40	149,30								
288/35 5	фрикадельки мясные в томатно- сметанном соусе	90,00	12,61	14,13	16,50	243,00		100,00	13,98	15,67	18,29	269,33								
171	греча рассыпная	200,00	11,40	3,10	56,50	242,00		200,00	11,40	3,10	56,50	242,00								
73	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		200	0,3	0	6,7	27,9								
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00								
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00								
	ИТОГО:		33,06	32,41	120,34	820,64			37,48	39,57	128,49	946,33								
	Итого за 5 день		46,65	46,64	230,67	1436,02	ДЕНЬ 6		53,12	56,54	248,44	1692,21								
	ДЕНЬ 6						завтрак													
	ЗАВТРАК																			
ТК	Кондитерское изделие	40	2,9	5,1	28,3	171,4		40	2,9	5,1	28,3	171,4								
390	каша манная на молоке	200,00	6,24	6,10	19,70	158,64		250,00	7,80	7,60	19,70	158,64								
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00								
тк069	фрукты св	100	0,41	0,4	10,1	44		100	0,41	0,4	10,1	44								
ТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8								
	ИТОГО		11,28	12,20	74,93	452,84			13,51	13,50	75,50	456,84								
	ОБЕД						ОБЕД													
54-2- 2020	огурцы свежие в нарезку	80,00	0,60	0,10	2,00	11,30		100,00	0,75	0,12	2,50	14,13								
54-9с- 2020	суп картофельный с фасолью	200,00	6,70	5,90	14,40	128,68		250,00	8,37	7,40	18,00	160,00								
54-11г- 2020	пюре картофельное	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80		200,00	4,53	7,40	28,80	200,00								

54-22м	Рагу из курицы	90,00	9,45	3,15	7,87	103,37		120,00	12,60	4,20	10,50	130,44		
2020	компот из св. фруктов	200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		
350	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		
12	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		
56	фрукты св	100,00	0,41	0,40	10,10	44,00		100,00	0,41	0,40	10,10	44,00		
тк069	ИТОГО:		23,35	16,41	105,67	633,81			31,32	20,82	123,80	793,93		
	ИТОГО за 6 день		34,63	28,61	180,60	1086,65			44,83	34,32	199,30	1250,77		
	День 7													
	Завтрак													
54-20к	каша жидкая молочная гречневая	200,00	7,10	6,70	23,80	184,40		250,00	8,90	8,40	29,90	230,50		
2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8		
ТК	Кондитерское изделие	40	2,9	5,1	28,3	171,4		40	2,9	5,1	28,3	171,4		
тк069	фрукты св	100	0,41	0,4	10,1	44		100	0,41	0,4	10,1	44		
	ИТОГО:		10,61	12,20	68,70	426,60			12,41	13,90	74,80	472,70		
	ОБЕД													
54-20-	горошек зеленый	100,00	3,00	0,25	6,40	47,69		100,00	3,00	0,25	6,40	47,69		
2020	сул картофельный с макаронными изделиями	200,00	5,16	2,78	18,50	119,60		250,00	6,45	3,40	23,12	149,50		
54-13м	запеканка картофельная с мясом курицы	200,00	23,50	24,10	26,40	416,40		250,00	29,40	30,10	33,00	520,30		
2020	компот из св. фруктов	200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		
924	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		
12	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		
56	вафли	30,00	1,50	1,20	6,60	63,00		60,00	3,00	2,40	13,20	126,00		
61	ИТОГО:		36,25	29,19	109,50	847,35			46,51	37,45	129,62	1088,85		
	ИТОГО за 7 день		46,86	41,39	178,20	1273,95			58,92	51,35	204,42	1561,55		
	День 8													
	завтрак													
2020	отуры свежие в нарезку	80,00	0,60	0,10	2,00	11,30		100,00	0,75	0,12	2,50	14,13		
208	макаронны, запеченные с яйцом	180	8,8	8,4	27,3	244,4		220	10,82	10,14	33,4	295		
ТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8		

12	батон	20	1,53	0,6	10,33	52		30	2,3	0,9	15,5	78		
56	хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	13,77	37,3		30	2,2	0,4	10,9	56		
тк069	фрукты св	100	0,41	0,4	10,1	44		100	0,41	0,4	10,1	44		
	ИТОГО		12,94	9,76	70,00	415,80			16,68	11,96	78,90	513,93		
	ОБЕД						ОБЕД							
25	Салат из св. помидоров	100,00	1,10	10,16	3,67	106,67		100,00	1,10	10,16	3,67	106,67		
201	Суп крестьянский со сметаной и зеленью петрушки	200,00	4,79	6,03	12,42	118,62		250,00	5,90	7,54	15,52	148,27		
54-3-2020	соус красный основной	50,00	1,65	1,35	4,45	36,55		50,00	1,65	1,35	4,45	36,55		
378	рис отварной	150,00	3,90	5,40	40,20	224,40		200,00	5,60	8,00	59,54	299,20		
54-8м-2020	тефтели паровые	90,00	12,30	11,00	7,50	177,60		90,00	12,30	11,00	7,50	177,60		
350	компот из св. фруктов	200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		
	ИТОГО:		26,83	34,80	119,84	864,50			31,21	39,35	144,58	1013,65		
	итого за 8 день		39,77	44,56	189,84	1280,30			47,89	51,31	223,48	1527,58		
	день9						День 9							
	завтрак						завтрак							
тк	Кондитерское изделие	40	2,9	5,1	28,3	171,4		40	2,9	5,1	28,3	171,4		
168	каша рисовая на молоке с маслом	200,00	3,06	4,06	36,98	191,00		250,00	3,06	5,07	46,23	238,88		
тк	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8		
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		
89	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,13	46,8		100	0,41	0,41	10,13	46,8		
	ИТОГО		5,87	4,87	64,51	320,60			5,87	5,88	73,76	368,48		
	ОБЕД						ОБЕД							
	салат из св. помидоров с зеленым луком	100,00	1,1	1,12	3,47	73,70		100,00	1,1	1,12	3,47	73,70		
14														
67	суп щи из свежей капусты со сметаной с зеленью петрушки	200/10/1	7,10	6,10	17,50	148,40		250*20*1	8,35	6,80	19,60	185,20		
54-8м-2020	капуста тушеная	200,00	4,80	6,80	19,40	158,30		230,00	5,52	7,82	22,31	207,70		
288/35	фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	90,00	14,10	14,13	16,50	243,00		100,00	15,10	15,67	18,29	269,33		
5														
12	батон	30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		

[illegible]

Примечание:
1. Примечание. Согласно п.
9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08
блюда приготавливаются с
использованием
йодированной соли.