

Утверждено
приказом директора
МБОУ "Коношская ОШ "

№ 90/3 от 01.09.2025

AS А.С.Митинский

" 01 " *сентября* 2025 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Коношская основная школа"**

Примерное 10 - дневное меню на осенне - зимний период
для обучающихся с 12 лет и старше



День 1 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронами изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,01	0,66	0,008		130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,017		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	25,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20
	Итого за завтрак	610	18,13	15,67	88,34	593,10	0,11	12,24	0,025	0,65	455,77	381,00	76,62	6,16
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	4,69		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	300	5,76	9,48	13,50	222,60	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,13	2,93	1,50	80,93	0,12	1,80	0,006	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,12	0,03		0,010	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	90,00			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	960	26,72	25,93	107,65	831,04	0,35	109,24	0,016	9,21	136,26	667,65	132,11	5,38
	Всего за день	1570	44,85	41,60	195,99	1424,14	0,46	121,48	0,041	9,86	592,03	1048,65	208,73	11,54

День 2 (вторник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога (запеченый)	200/20	14,44	12,53	42,77	375,54	0,13	0,60	0,032	1,26	223,40	342,00	41,40	1,84
1/209	Бурерброд с яйцом	50/40	4,30	8,26	14,82	155,00	0,06				11,67			0,77
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30
	Итого за завтрак	610	26,87	22,26	118,04	818,55	0,25	6,93	0,032	1,91	398,90	496,61	83,46	7,46
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05		3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
84	Борщ с фасолью и картофелем	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	0,002	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
284	Запеканка картофельная с мясом	280	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,50	0,022	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	940	34,14	28,05	137,52	939,14	0,36	30,85	0,024	8,31	209,69	673,20	173,79	8,35
	Всего за день	1550	61,01	50,31	255,56	1757,69	0,61	37,78	0,056	10,22	608,59	1169,81	257,25	15,81

Сборник технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

День 3 (среда)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
215	Омлет паровой	200	14,72	14,02	16,21	243,34	0,08	0,26	0,096	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	130,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,04	1,33	0,003		126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
368	Бананы	100	1,20	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00			8,00			0,60
	Итого за завтрак	610	26,53	27,12	108,83	740,44	0,21	11,70	0,117	1,36	398,21	481,30	60,36	4,79
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,10	7,53		2,43	24,95	34,95	28,00	0,93
250	Бефстроганов	100	10,74	10,96	2,52	151,70	0,02	0,01	0,003	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
171	Каша рассыпчатая(греча)	180	10,88	4,92	47,80	278,23	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	940	29,40	29,14	131,43	904,83	0,57	22,34	0,003	6,00	126,44	505,92	272,25	12,50
	Всего за день	1550	55,93	56,26	240,26	1645,27	0,77	34,04	0,120	7,36	524,65	987,22	332,61	17,29

День 4 (четверг)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	10,69	18,73	27,08	205,34	0,04	0,36	0,009	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
2	Бурерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	17,83	156,00	0,04	0,10	0,006		10,00	22,80	5,60	0,60
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20
	Итого за завтрак	615	21,22	24,17	104,86	647,35	0,14	11,79	0,015	0,75	303,47	287,15	64,72	5,61
Обед														
68	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	19,81		2,31	52,24	33,95	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,90	2,19
261	Печень, тушёная в соусе	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	1,580	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
309	Макаронные изделия отварные	200	2,80	8,66	22,00	181,89	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	910	28,17	31,07	136,51	943,10	0,57	40,50	1,580	10,52	203,09	586,78	130,60	11,48
	Всего за день	1525	49,39	55,24	241,37	1590,45	0,71	52,29	1,595	11,27	506,56	873,93	195,32	17,09

День 5 (пятница)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,00	9,06	32,26	240,00	0,20			2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
З	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
368	Апельсины	100	0,60	0,14	12,00	66,00	0,03	40,00			24,00			0,24
	Итого за завтрак	610	21,95	20,67	112,44	735,10	0,31	41,58	0,018	2,90	363,37	451,50	177,78	7,68
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
102	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	16,77	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
234	Котлеты или биточки рыбные	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	0,004	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	0,013	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
348	Компот из плодов или ягоды сушеных(изюм)	200	1,30	0,08	14,00	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	970	26,94	30,58	101,31	813,77	1,85	37,21	0,017	7,60	239,71	484,53	151,88	7,40
	Всего за день	1580	48,89	51,25	213,75	1548,87	2,16	78,79	0,035	10,50	603,08	936,03	329,66	15,08

День 6 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченый	200	14,44	12,53	42,77	375,54	0,13	0,60	0,032	1,26	223,40	342,00	41,40	1,84
1	Бурерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	130,00	0,06				11,67			0,77
378	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,003		126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
368	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60			24,80			0,10
	Итого за завтрак	610	23,53	23,95	116,29	767,44	0,28	28,53	0,035	1,91	397,97	478,30	73,30	3,67
Обед														
43	Салат из овощей	100	2,60	5,00	4,61	67,80	0,04	15,90	0,018	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	8,70	7,59	18,84	183,72	0,08	0,63	0,007	0,39	236,76	200,25	29,21	0,63
295	Котлеты рубленые из птицы	100	12,28	19,86	9,77	210,84	0,08	0,20	0,005	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,12	0,03		0,010	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	940	31,50	39,77	130,74	950,02	0,31	18,53	0,040	2,51	350,44	501,25	114,15	6,37
	Всего за день	1550	55,03	63,72	247,03	1717,46	0,59	47,06	0,075	4,42	748,41	979,55	187,45	10,04

День 7 (вторник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	200	10,31	8,98	29,20	186,00	0,21	1,17			152,76	230,31	60,66	1,71
1/209	Бутерброд с маслом и яйцом	50/50	4,30	8,26	14,82	155,00	0,09				11,20	59,90	9,20	0,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак	610	22,56	20,81	107,17	657,10	0,37	12,64	0,000	0,65	350,13	465,71	115,69	7,63
Обед														
64	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	300	3,39	5,88	14,10	118,08	0,06	13,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
226	Рыба отварная	120	19,86	0,93		87,86	0,08	0,75	0,001	1,35	29,40	227,85	31,35	0,60
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	0,013	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	980	32,73	16,09	124,37	768,46	1,82	26,86	0,014	7,66	162,57	537,66	170,39	7,29
	Всего за день	1590	55,29	36,90	231,54	1425,56	2,19	39,50	0,014	8,31	512,70	1003,37	286,08	14,92

День 8 (среда)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	8,00	9,06	32,26	240,00	0,20			2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
2	Бурерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	17,83	156,00	0,04	0,10	0,006		10,00	22,80	5,60	0,60
378	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,003		126,60	92,80	15,40	0,41
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак	665	16,27	15,08	100,44	639,90	0,32	6,43	0,009	2,90	197,10	339,10	160,00	7,86
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	168,82	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93
259	Жаркое по - домашнему	350	19,05	23,45	27,79	574,41	0,62	8,88		2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	90,00			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	1010	26,72	33,80	93,93	1018,62	0,80	117,53	0,000	5,75	152,16	794,94	149,24	10,59
	Всего за день	1675	42,99	48,88	194,37	1658,52	1,12	123,96	0,009	8,65	349,26	1134,04	309,24	18,45

День 9 (четверг)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченый	200	14,44	12,53	42,77	375,54	0,13	0,60	0,032	1,26	223,40	342,00	41,40	1,84
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
368	Бананы	100	1,20	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00			8,00			0,60
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак	610	28,99	24,50	131,95	899,64	0,25	12,18	0,050	1,91	540,77	613,50	96,68	5,88
Обед														
68	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	19,81		2,31	52,24	33,95	16,00	0,52
269	Уха ростовская	300	8,05	3,05	17,47	139,16	0,18	0,25		0,18	59,07	300,63	46,20	1,49
280	Фрикадельки в соусе	100	11,32	9,93	0,87	128,13	0,08	1,00	0,006	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
304	Рис отварной	180	4,40	6,50	44,00	252,12	0,03		0,010	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	940	29,62	26,52	147,76	947,85	0,40	21,86	0,016	5,23	149,17	745,48	162,42	8,87
	Всего за день	1550	58,61	51,02	279,71	1847,49	0,65	34,04	0,066	7,14	689,94	1358,98	259,10	14,75

День 10 (пятница)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	13,30	8,60	23,20	203,40	0,40	1,90	0,022	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
1/209	Бурерброд с маслом и яйцом	50/40	4,30	8,26	14,82	155,00	0,06				11,67			0,77
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
368	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60			24,80			0,10
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90	0,01			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак	610	22,64	17,50	87,24	580,90	0,51	30,63	0,022	1,05	155,60	194,70	55,47	4,85
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем	300	3,39	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
284	Запеканка картофельная с мясом	300	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,50	0,022	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00
348	Компот из плодов или ягоды сушеных(изюм)	200	1,30	0,08	14,00	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед	960	30,35	28,36	103,61	909,03	0,42	35,16	0,022	8,92	203,21	460,33	160,39	7,96
	Всего за день	1570	52,99	45,86	190,85	1489,93	0,93	65,79	0,044	9,97	358,81	655,03	215,86	12,81