



«Утверждаю»  
и.о директора  
МОУ «Спас-Суходревская ООШ»  
\_\_\_\_\_ М.Н.Кузнецова



«Утверждаю»  
Директор  
ООО «Калужский комбинат школьного питания»  
\_\_\_\_\_ Е.И.Кашурина

**Горячее питание обучающихся**  
**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания**  
**для учащихся 1-9 классов, детей военнослужащих, добровольцев,**  
**мобилизованных**  
**на период сентябрь – декабрь 2024 г.**

**ЗАВТРАК**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>1 день</b>														
Бутерброд с сыром	1/20/40	3	8,74	12,85	17,52	209,15	0,12	0,22	0,19		0,26	250,80	11,16	161,40
Каша молочная с маслом	1/240	4	2,88	2,54	24,44	232,8	0,10	0,00	0,00	0,09	0,52	40,51	19,61	67,30
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>567,06</b>								
<b>2 день</b>														
Кукуруза консервированная	1/60		1,32	0,24	2,61	34,80	0,00	0,00	14,40	0,06	0,30	126,00	39,00	123,00
Тефтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02

Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>548,68</b>								
<b>3 день</b>														
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00
Макароны отварные с сыром	1/180/30	334	5,08	3,51	41,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>687,9</b>								
<b>4 день</b>														
Помидоры свежие порционные	1/60		0,6	0,2	2,2	14,4	0	0,42	15	0,04	0,54	8,4	12	15,6
Биточки куриные	1/50	295	10,04	9,07	13,73	194,00	0,00	0,71	0,05	0,52	0,70	27,77	10,40	48,77
Пюре картофельное	1/160	128	3,41	6,32	23,57	183,2	4,27	0,21	5,97	0,16	1,07	42,67	32,00	89,60
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>517,74</b>								

5 день														
Огурцы свежие порционно	1/60		0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,06	4,2	0	0,3	10,2	8,4	18
Жаркое подомашнему	1/210	259	14,76	19,30	19,90	259,60	0,00	3,71	8,11	0,45	3,63	34,43	51,40	216,26
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>477,54</b>								
6 день														
Бутерброд с сыром	1/20/40	3	8,74	12,85	17,52	209,15	0,12	0,22	0,19		0,26	250,80	11,16	161,40
Каша молочная с маслом	1/240	4	2,88	2,54	24,44	232,8	0,10	0,00	0,00	0,09	0,52	40,51	19,61	67,30
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>567,06</b>								
7 день														
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	6,78	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,94	6,90	111,00	20,00	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00
Пюре картофельное	1/150	128	3,41	6,32	23,57	171,82	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>547,57</b>								

8 день														
Горошек консервированный	1/60		1,8	0,3	4,5	34,8	0,04	0	4,68	0,06	0,76	12	11,4	37,8
Тефтели с соусом	1/60/30	279	7,17	8,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/120	302	6,88	6,87	30,94	195,19	0,00	0,49	0,00	0,16	3,65	11,97	108,77	163,30
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>471,88</b>								
9 день														
Кондитерское изделие	1/60	2,5	11,60	15,80	12,60	277,9	0,00	0,00	0,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3,00
Плов из птицы	1/200	304	20,44	18,76	34,0	345,6	0,24	0,00	0,96	0,24	1,94	38,38	44,58	199,52
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
<b>Итого:</b>	<b>500</b>					<b>749,64</b>								
10 день														
Огурцы свежие порционно	1/60		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	13,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,486	1,26	18	15,3	108,9
Макаронные отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17

Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
<b>Итого:</b>	<b>530</b>					<b>689,99</b>								

### ОБЕД

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P	
<b>1 день</b>															
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10	
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1	
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,1	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>786,14</b>									
<b>2 день</b>															
Борщ с капустой и	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6	

картофелем														
Шлоз из птицы	1/250	304				432,0	0,3	0,00	1,2	0,3	2,42	47,97	55,72	249,4
			25,55	23,45	42,5									
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухо- фруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>785,45</b>								
<b>3 день</b>														
Рассольник Ленин- градский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	143,45	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Пюре картофель- ное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>754,77</b>								
<b>4 день</b>														
Щи из свежей ка- пусты с картофе- лем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,00	2,35	15,77	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0
Тефтели из мяса (говядина или сви- нина)	1/60/50	279	6,88	16,49	9,99	226,0	0,01	2,06	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71	86,1

Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>817,84</b>								
<b>5 день</b>														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	1,22	8,25	0,09	0,87	26,7	22,77	55,97
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,00	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Макаронные отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>768,1</b>								
<b>6 день</b>														
Суп картофельный с вермишелью	1/250	103	2,68	2,83	17,45	118,25	0,00	1,42	8,25	0,11	1,12	29,2	27,27	67,57
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
Гречка отварная с	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,9	204,12

маслом													6		
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Компот из сухо- фруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>832,94</b>									
<b>7 день</b>															
Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,00	2,32	10,37	0,07	0,77	34,85	20,75	49,27	
Плов из мяса (го- вядина или свини- на)	1/50/20 0	265	20,87	46,82	43	678,3	0,00	4,53	2,12	0,65	3,01	20,62	65,9	290,28	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>946,45</b>									
<b>8 день</b>															
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10	
Жаркое по- домашнему (говядина или свинина)	1/50/20 0	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16	
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5	
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>900,41</b>									



9 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Макаронные отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>711,7</b>								
10 день														
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	143,45	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Тефтели с соусом	1/60/40	279	11,30	7,39	4,00	128,61	0,01	0,32	0,48	0,02	0,52	24,08	11,83	58,91
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,69	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
<b>Итого:</b>	<b>750</b>					<b>701,98</b>								

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей