

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального предприятия  
"Комбинат школьного питания Октябрьского  
района" Иваново



С.С.Лебедева

2021 год м.п.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор школы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

" " 2021 год м.п.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ПО МП "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА" Г. ИВАНОВО  
(ШКОЛЫ №№ 1, 4, 11, 14, 23, 37, 43, 63, 65)**

(на основании сборника рецептов и кулинарных изделий 1994 г. авторы- составители: Ананина В.А, Лапшина В.Т.; 2011 г., авторы-составители: А.И.Здобров, В.А.Цыганенко; 2015 г. авторы-составители: Могильный М.П., Тутельян В.А.

ИВАНОВО - 2021

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)  
Понедельник

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК												
3-2015	Бутерброд с сыром (30/30)	60	168	9,34	9,2	14,9	0,03	0,14	34,6	180,6	117,4	13,6
175-2015	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)	210	300	8,08	12,52	38,29	0,55	1	0,04	188,2	187,84	110,15
382-2015	Какао с молоком	200	153	3,5	3,7	26	0,07	1	0,02	121,9	129,5	18,5
	Фрукт свежий	100	35	0,3	0,3	0,23	0,02	7,5		12	8,25	6,75
	ИТОГО	570	656	13,14	13,2	41,13	0,12	8,64	34,62	314,5	255,15	149
ОБЕД												

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
1994	Зеленый горошек консервированный порционно	15	8	0,54	0,02	1,47	0,04	2,5	0,04	2,6	11,2	3,8
88-2015	Ци на свежей капусте с картофелем, мясом птицы (250/12,5)	262,5	103	5,46	3	14,9	0,076	31,61	0,01	53,47	268,57	30,85
268-2015	Шницель из говядины с маслом сливочным (50/5)	55	147	7,74	8,88	7,9	0,107	1,1	0,05	133,05	236,61	33,28
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	205	5,5	4	38	0,001		0,038	5,3	6,3	2,26
15.09.2014	Компот из черной смородины	200	103	0,52	0,18	24,8	0,224	35,21	0,138	194,42	522,68	70,19
	Хлеб ржаной	25	52	1,65	0,275	10,25	0,05			9,75	31,13	13,13
	ИТОГО	707,5	618	21,41	16,355	97,32	0,498	70,42	0,276	398,59	1076,49	153,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1277,5	1274	34,55	29,555	138,45	0,618	79,06	34,896	713,09	1331,64	302,51

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)  
Вторник

№ раскладк	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК												
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (10/30)	40	138	2,94	8,6	19,91	0,02		0,02	5,6	18,24	6,75
290-2015	Голень кур, тушенная в соусе (75/50)	125	185	6,825	17,535	0,05	0,02			2,88	27	3,6
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	205	5,5	4	38	0,001		0,038	5,3	6,3	2,26
386-2015	Снежок	100	51	2,9	2,5	4,2	0,04	0,88	25	150	118,75	
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	0,02	0,28		13,6	23,1	12,3
	Кондитерское изделие	30	113	1,56	6,24	12,74						
	ИТОГО	645	748	19,925	38,875	89,9	0,101	1,16	25,058	177,38	193,39	24,91
ОБЕД												
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	50	8	0,4	0,05	1,4	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
	Рассольник "Ленинградский" с мясом											
96-2015	Птицы (250/12,5)	262,5	116	6,03	3,4	15,92	0,145	19	0,01	24,21	98,57	31,509
234-2015	Котлета рыбная (75/5)	80	121	6,83	6,84	8,29	0,101		1,876	135,66	194,97	50,209
312-2015	Картофельное пюре	150	155	3,3	4,5	26	0,181	31,13	0,018	43,79	30,09	7,04
349-2015	Компот из кураги	200	142	1,25		36	0,05	2		80,4	123	52,5
	Хлеб ржаной	55	113	3,63	0,605	22,55	0,09			19,25	28,97	8,62
	ИТОГО	797,5	655	21,44	15,395	110,16	0,602	58,63	1,954	310,31	493,1	155,378
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1442,5	1403	41,365	54,27	200,06	0,703	59,79	27,012	487,69	686,49	180,288

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)  
Среда

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (20/30)	50	138	2,94	8,6	19,91	0,02		0,02	5,6	18,24	6,75
297-1994	Запеканка из творога со сухими молоком (150/25)	175	334	19,59	14,11	33,02	0,066	0,059	0,118	174,26	251	26,2
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	113	2,5	2	23	0,035	0,5	0,01	76,94	61,343	24
	Фрукт свежий	75	35,2	0,3	0,3	0,23	0,02	7,5		12	8,25	6,75
	ИТОГО	500	620,2	25,33	25,01	76,16	0,141	8,059	0,148	268,8	338,833	63,7
					ОБЕД							
59-2011	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	54	0,9	4	5,4	0,0127	8,6	0,33	13,19	16,99	9,029
82-2015	Борщ из свежей капусты с картофелем (250)	250	101	2	4,4	14	0,128	23,11	0,01	52,39	252,07	40,949
251-2015	Поджарка из говядины (25/7,5)	32,5	89	8,25	5,58	1,39	0,101	1,1	0,01	15,26	94,474	14,119
304-2015	Рис отварной	150	201	3,99	4,9	34,16			0,038	3,63	2,35	0,39
861-2011	Компот из яблок свежих	200	92	0,3		24	0,01	9,6		10,08	6,6	5,4
	Хлеб ржаной	40	82	2,64	0,44	16,4	0,08			15,6	49,8	21
	ИТОГО	722,5	619	18,08	19,32	95,35	0,3317	42,41	0,388	110,15	422,284	90,887
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1222,5	1239,2	43,41	44,33	171,51	0,4727	50,469	0,536	378,95	761,117	154,587

День 4 (7-11 лет)  
Четверг

№	Наименование приема	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК												
Табл. №24	Зеленый горошек консервированный порционно	30	11	0,72	0,03	1,96	0,04	2,5	0,04	2,6	11,2	3,8
234-2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (75/5)	80	164	10,215	8,45	12,435	0,031	1,06	0,041	38,29	106,98	34,4
312-2015	Картофельное пюре	150	155	3,3	4,5	26	0,181	31,13	0,018	43,79	30,09	7,04
382-2015	Какао с молоком	200	153	3,5	3,7	26	0,07	1	0,02	122,1	129,5	18,5
	Хлеб пшеничный	40	106	3,08	0,96	21,16	0,02			4,6	17,4	6,6
	ИТОГО	500	589	20,815	17,64	87,555	0,624	68,88	0,198	415,56	561,74	130,28
ОБЕД												

Табл. №	Наименование порционно	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
1994	Овощи свежие порционно	40	6	0,32	0,04	1,12	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
111-2015	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы (250/12,5)	262,5	143	8,72	7	34	0,073	0,601	0,01	28,89	248,85	16,849
288-2015	Филе кур отварное с маслом сливочным (75/5)	80	172	6,21	16,27	0,05	0,002	0,001		1,8	2,7	3,6
321-2015	Капустга тушеная	150	120	3,63	4,605	16,545	0,016	52,38	0,02	62,45	43,83	21,364
	Сок фруктовый	200	84	1		20				20		8
	Хлеб ржаной	25	52	1,65	0,275	10,25	0,05			9,75	31,13	13,13
	ИТОГО	757,5	577	21,53	28,19	81,965	0,265	112,463	0,11	221,23	636,69	106,656
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1257,5	1166	42,345	45,83	169,52	0,889	181,343	0,308	636,79	1198,43	236,936

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)  
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК												
1--2015	Бутерброд с маслом шоколадным 10/30	40	138	2,94	8,6	19,91	0,02	0	0,02	5,6	18,24	6,75
294-2015	Котлеты куриные 75/5	80	225	13,67	13,05	13,14	0,066	0,2	0	24,66	76,24	0
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	205	5,5	4	38	0,001	0	0,038	5,3	6,3	2,26
377-2015	Чай с сахаром с лимоном 200/7	207	85	1,6	0,5	17	0,02	0,28	0	13,6	23,1	12,3
	Фрукт свежий	75	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	ИТОГО	552	688	25,32	26,15	109,05	0,224	13,96	0,146	114,32	258,76	51,62
ОБЕД												
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	20	3	0,16	0,02	0,56	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
204-2011	Суп картофельный с крупной и рыбными консервами (250/25)	275	114	3,7	5	12	0,079	20,4	0,015	28,07	128,16	35,94
246-2015	Гуляш из отварной говядины (25/25)	50	90	8,49	4,96	2,86	0,054	1,22	0,01	13,201	96,07	20,019
463-1994	Каша гречневая расыпчатая	150	205	5,5	4,5	26,4	0,001	0	0,038	5,3	6,3	2,26
646-1994	Напиток апельсиновый	200	77	0,2		15	0,02	0,28	0	13,33	13,3	3,08
	Хлеб ржаной	20	41	1,32	0,22	8,2	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	715	530	19,37	14,7	65,02	0,443	50,3	0,176	147,802	536,76	137,498
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1267	1218	44,69	40,85	174,07	0,667	64,26	0,322	262,122	795,52	189,118

**ДЕНЬ 6 (7-11) лет**  
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg	ЗАВТРАК							
													ОБЕД	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
1-2015	Бутерброд с маслом шоколадным (10/30)	40	138	2,94	8,6	19,91	0,02	0	0,02	5,6	18,24	6,75								
210-2015	Омлет натуральный (106/5)	111	209	11	17	2	0,089	0,3	0,14	85,3	177,3	47,66								
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	113	2,5	2	23	0,035	0,5	0,01	76,94	61,343	24								
	Кондитерское изделие	30	113	1,56	6,24	12,74					29	24	18							
	Фрукт свежий	100	40	2,4	0,75	9,8	0,03				29	24	18							
	<b>ИТОГО</b>	<b>481</b>	<b>613</b>	<b>20,4</b>	<b>34,59</b>	<b>67,45</b>	<b>0,318</b>	<b>1,6</b>	<b>0,34</b>	<b>364,68</b>	<b>537,766</b>	<b>174,82</b>								
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	20	3	0,16	0,02	0,56	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5								
102-2015	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы (250/12,5)	262,5	170	11	4	30	7,919	14,35	0,01	63,15	240,17	44,949								
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	132	15,15	6,2	3,05	0,074	0,6	0,05	21,73	88,38	23,139								
309-215	Макаронные изделия отварные	150	205	5,5	4	38	0,001	0	0,038	5,3	6,3	2,26								
647-1994	Напиток клюквенный	200	92	0,07		24	0,02	0,28	0	13,33	13,3	3,08								
	Муочное изделие	50	161	3,69	8,43	20,43					21	31,6	9,4							
	Хлеб ржаной	20	41	1,32	0,22	8,2	0,1				21	31,6	9,4							
	<b>ИТОГО</b>	<b>802,5</b>	<b>804</b>	<b>36,89</b>	<b>22,87</b>	<b>124,24</b>	<b>16,163</b>	<b>36,96</b>	<b>0,246</b>	<b>235,02</b>	<b>745,4</b>	<b>161,756</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1283,5</b>	<b>1417</b>	<b>57,29</b>	<b>57,46</b>	<b>191,69</b>	<b>16,481</b>	<b>38,56</b>	<b>0,586</b>	<b>599,7</b>	<b>1283,166</b>	<b>336,576</b>								

ДЕНЬ 7 (7-11) лет  
Вторник

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг	
3-2015	Бутерброд с сыром (20/30)	50	134	8,08	5,7	19,82	0,03	0,14	34,6	180,6	117,4	13,6	
294-2015	Котлеты куриные	75	225	13,67	13,05	13,14	0,24	2,64	65,255	307,48	338,96	113,55	
173-2015	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (200/5)	205	273	8,43	8,7	43,2	0,21	1,64	65,2	183,58	245,75	99,23	
382-2015	Какао с молоком	200	153	3,5	3,7	26	0,07	1	0,02	122,1	129,5	18,5	
	Фрукт свежий	100	40	2,4	0,75	9,8	0,03			29	24	18	
	ИТОГО	630	825	36,08	31,9	111,96	0,71	7,56	199,75	1250,09	1195,72	309,34	
					ОБЕД								

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
Табли. 24-1994	Овощи свежие порционно	15	2	0,12	0,015	0,42	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
88-2015	Ци из свежей капусты с картофелем, мясом птицы (250/12,5)	262,5	103	5,46	3	14,9	0,076	31,61	0,01	53,47	268,57	30,849
226-2015	Рыба отварная с маслом сливочным (75/5)	80	77	10,58	3,72	0,21	0,078	1,02	1,846	24,875	114,826	43,63
312-2015	Картофельное пюре	150	155	3,3	4,5	26	0,181	31,13	0,018	43,79	30,09	7,04
376-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	0,02	0,28	0	13,6	23,1	12,3
	Хлеб ржаной	20	41	1,32	0,22	8,2	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	727,5	434	20,98	11,455	64,73	0,845	134,58	3,798	299,47	922,272	202,538
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1357,5	1259	57,06	43,355	176,69	1,555	142,14	203,548	1549,56	2117,992	511,878



ДЕНЬ 8 ( 7-11 ) ЛЕТ  
Среда

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
1-2015	Бульброд с сыром и маслом сливочным (10/20/30)	60	116	5,48	5	19,82	0,034		40	8,4	4,2	22,5
297-1994	Запеканка из творога со стученым молоком (100/30)	130	334	19,59	14,11	33,02	0,066	0,059	0,118	174,26	251	28,6
377-2015	Чай с сахаром с лимоном 200/7	207	85	1,6	0,75	17	0,02	0,28	0	13,6	23,1	12,3
	Фрукт свежий	110	32	2,4	0,75	7,35	0,03			29	24	18
	ИТОГО	507	567	29,07	19,86	77,19	0,236	0,678	40,236	413,12	576,4	122,3
					ОБЕД							
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	50	8	0,4	0,05	1,4	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
111-2015	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы (250/12,5)	262,5	143	8,72	7	34	0,073	0,601	0,01	28,89	248,85	16,849
394-1994	Жаркое по -Домашнему	150	184	10	6,8	3,43	0,086	20,52	0,1	16,67	137,2	37
348-2015	Компот из кураги	200	142	1,25	0,33	36	0,05	2	0	80,4	123	52,5
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	1 692,5	539	22,35	14,18	87,13	0,553	52,742	0,27	279,92	1067,2	227,598
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1199,5	1106	51,42	34,04	164,32	0,789	53,42	40,506	693,04	1643,6	349,898

День 9 ( 7-11 ) ЛЕТ  
Четверг

№	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК												
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	5	0,24	0,03	0,84	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
268-2015	Биточки из говядины с соусом (75/50)	125	116	7,72	5,37	8,21	0,2	1,48	19,29	45,38	92,61	29,92
304-2015	Рис отварной	150	201	3,99	4,9	34,16	0	0	0,038	3,63	2,35	0,39
379-2015	Напиток кофейный на молоке	200	113	2,5	2	23	0,035	0,5	0,01	76,94	61,343	24
	Фрукт свежий	75	33	0,03	0,03	0,23	0,02	7,5		12	8,25	6,75
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	610	530	16,46	12,66	78,74	0,49	17,54	19,462	280,37	373,246	130,59
ОБЕД												

табл. 24-1994	Икра кабанчиков порционно	50	28	0,4	2	2,15		3	0,02	6,9	12,6	4,2
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы (250/12,5)	262,5	111	5,8	3,8	14,1	0,147	22,11	0,01	53,77	293,5	45,469
82-2015	Печень по-стогановски (50/50)	100	189	14,11	12,97	5,75	0,223	24,43	15,187	16,6	271,4	22,14
255-2015	Макаронные изделия отварные	150	205	5,5	4	38	0,001	0	0,038	5,3	6,3	2,26
309-2015	Чай сладкий	200	56	0,2		15	0,02	0,28	0	13,6	23,1	12,3
376-2015	Мучное изделие	50	202	9,22	5,48	29,18				50,8	90,2	21,6
	Хлеб ржаной	30	62	1,98	0,33	12,3	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	842,5	853	37,21	28,58	116,48	0,882	96,64	30,49	257,24	1323	199,538
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452,5	1383	53,67	41,24	195,22	1,372	114,18	49,952	537,61	1696,246	330,128

ДЕНЬ 10 ( 7 - 11 ) ЛЕТ  
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Мг
ЗАВТРАК												
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (10/30)	40	138	2,94	8,6	19,91	0,02	0	0,02	5,6	18,24	6,75
294-2015	Котлета куриная	75	128	9,07	6,3	8,73	0,099	0,3	0,015	38,28	114	19,64
173-2015	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (200/10)	210	310	8,46	12,87	43,29	0,21	1,64	65,2	183,58	245,75	99,23
382-2015	Какао с молоком	200	153	3,5	3,7	26	0,07	1	0,02	122,1	129,5	18,5
	Сыр плавленый	17,5	36	0,98	2,835	1,715						
	ИТОГО	542,5	765	24,95	34,305	99,645	0,618	5,24	65,365	640,17	862,44	203,37
ОБЕД												
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	25	4	0,2	0,025	0,7	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
120-2015	Суп молочный с макаронными изделиями	250	160	6	5	22	0,011	0,3	0,08	46,75	36,6	8,49
403-1994	Плов	150	264	18,69	9,13	27,94	0,061	0,6	0,03	13,79	114,79	18,16
350-2015	Кисель плодово-ягодный	200	89	0,05		16	0	0	0	0,2	0	0
	Хлеб ржаной	25	52	1,65	0,275	10,25	0,05			9,75	31,13	13,13
	ИТОГО	650	569	26,59	14,43	76,89	0,229	8,3	0,27	138,23	351,41	71,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1192,5	1334	51,54	48,735	176,535	0,847	13,54	65,635	778,4	1213,85	275,3