

Утверждаю
Директор МОУ Петропавловская СОШ

_____ Н.Л. Цымлякова

Десятидневное меню
для учащихся МОУ Петропавловская средняя
общеобразовательная школа Павинского муниципального
района Костромской области

2022 – 2023 учебный год

Использованы справочники
РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

(выпуск 4 Москва, 2003,)

(Москва Дели плюс 2015)

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность	В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1-й день Завтрак												
41	Салат «Здоровье» (витаминный)	100	8,28	6,80	24,73	198,93		6,71		36,45	43,25		
173	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	210	8,31	5,87	37,63	276	0,20		62,27	170,3	267,		
396	Компот из сушеных яблок	200	0,39	0	18,62	74		1,83		11,46	6,62		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03		-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69	0,03		-	6,90	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		21,03	13,3	109,96	687,93							
	Обед												
61	Морковь с сахаром и курагой	100	4,83	0,27	54,38	93,6		4,8	8,63	49,05	52,8		
125	Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20,0	156	0,17	24,30	0,03	28,59	141,55	40,30	1,37
721	Плов	250	23,57	19,50	23,28	357,23	0,12	1,30	0,01	73,63	263,58	36,23	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,01	57							
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163	0,09		-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,41	24,7	115	0,06		-	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО		43,65	25,66	171,18	941,83							
	Полдник												
3	Бутерброд с сыром	45	5,76	5,25	14,94	133							
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118				125,78	90		
	ИТОГО		9,83	8,79	32,51	251							
	1-й ужин												
44	Салат из б/к капусты с огурцами	100	1,7	5,10	21	91,67		40,78		46,16	35,4		
23	Запеканка картофельная с мясом	200	16,18	16,26	35,50	378							
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8		14		20	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33

	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		22,93	24	106,10	693							
	2-й ужин												
386	Снежок (кисломолочный продукт)	200	5,8	5,0	8	100							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		103,24	76,75	427,75	2673,76							
	2-й день Завтрак												
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	13	8,92	32,08			17,91	34		
206	Макароны.запеченные с яйцом	200	9,65	16,32	30,87	308			0,06	62,20	82,01		
338	Яблоко	75	0,03	0,3	7,35	33			40	2,4	3,0		
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69	0,02	-	-	4,6	31,8	5	0,62
	ИТОГО		16,28	18,74	89,08	536							
	Обед												
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,0	6,0	24	164							
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,82	5,29	11,98	142,25							
288	Кура (тушеная) отварная с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328							
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	183				19,76	271,8		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80							
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	19,32	92	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	Итого		41,23	44,63	148,82	1205,05							
	Полдник												
385	Молоко	200	5,80	5,0	9,60	107,0							
60	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59							
	ИТОГО		15,94	15,69	14,07	260,59							
	1-й Ужин												
67	Венигрет	100	1,04	10,4	7,29	125,10				29,26	159,04		
219	Сырники со сгущенным молоком	150	25,88	20,6	26,8	396,84				371	429		
352	Кисель плодово- ягодный	200	0,11	0,12	25,09	119,2							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,05	-	-	4,6	31,8	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69	0,03	-	-	4,6	31,8	7,5	0,93

	ИТОГО		31,08	31,75	88,16	780,14							
	2-й Ужин												
	Йогурт	100	8,0	2,1	16	140							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		112,53	112,91	356,13	2921,78							
	3-й день Завтрак												
20	Салат «восторг»	100	2	5	12	48							
182	Каша рисовая с маслом. с изюмом	220	5,10	10,72	33,42	251							
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,15	66							
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70	0,03	-	-	6,90	52,2	7,5	0,93
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,22	9,66	46				4,6	31,8		
	ИТОГО		10,74	23,54	84,92	543							
	Обед												
45	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40							
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34							
227	Рыба припущенная	90/110	14/ 17,12	6,72/ 8,22	0,75/ 0,92	119/ 146							
203	Макароны отварные	200	7,36	6	35	225							
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	19,32	92							
	ИТОГО		42,99	27,54	140,23	968,34							
	Полдник												
426	Какао «Несквик»	200	4,2	4,8	7,05	87							
	Печенье	50	3,5	6,8	32,72	206							
	ИТОГО		7,7	11,6	39,77	293							
	1-й ужин												
256	Мясо тушеное	100	15,2	7,38	2,56	225							
146	Картофель жареный(из отварного)	200	4,6	19,02	31,3	328							
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,32	92							

	ИТОГО		26,79	28,69	83,59	828,4							
	2-й Ужин												
386	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100							
	ИТОГО НА ДЕНЬ		94,02	96,37	356,51	2732,74							
	4-й день Завтрак												
26	Салат «Метелка»	100	1,15	10,2	7,38	36,6							
222	Запеканка творожная со сгущенным молоком (пудинг из творога)	200	29,22	17,71	38,65	443							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46							
	ИТОГО		23,93	32,85	102,7	752							
	Обед												
71	Салат из огурцов и помидор	100	1,1	0,2	3,8	22							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	103,74							
21	Бефстроганов из отварн.говядины	100	11,95	14,99	3,75	196,82							
302	Гречка отварная	200	11,76	8,12	41,52	325							
389	Сок фруктовый (абрикос, груша...)	200	1	0	20,2	84,8	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,3	19,32	92							
	ИТОГО		35,02	29,31	133,4	985,36							
	Полдник												
373	гренки	65	2,99	3,81	27,13	143							
371	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,68	98,4							
	ИТОГО		3,34	3,92	50,81	241							
	1-й Ужин												
403	Оладьи со сгущенным молоком	100	7,3	7,3	32,66	178							
229	Рыба тушеная в томате	100	9,75	4,95	3,8	105							
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61							
348	Компот из сушеных яблок	200	0	0	8,83	118	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,32	69							

	ИТОГО		25,23	22,2	101,89	762,61							
	2-й Ужин												
338	Яблоки	100	0,40	0,4	9,8	47							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87,92	88,68	398,6	2787,97							
	день 5-й Завтрак												
11	Морковь с сахаром	100	1,23	0,08	11,9	51,6							
215	Омлет паровой	200	20,7	23	5	396							
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	---	71,69							
349	Компот из сухофруктов	200	3,6	2,67	15,9	155,2		-	-				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46		-	-				
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9,88	46							
	Итого		32,95	32,05	52,34	766							
	Обед												
67	Винегрет	100	1,4	10,03	7,28	125,1							
104	Суп картофельный	250	8,89	6,59	13,15	159,8							
142	Картофель и овощи, тушёные в соусе	200	4,35	16,79	30,21	288							
379	Кофейный напиток с молоком	200	1		20,2	84,8	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	24,7	172							
	ИТОГО		24,17	34,61	129,35	990,7							
	Полдник												
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156							
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,8	81							
	ИТОГО		3,92	5,22	43,63	237							
	1-й Ужин												
25	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	5,1	8,83	71,67							
207	Жаркое по домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7							
352	Кисель из яблок	200	1	0,4	19,32	93	0,05	-	-	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93

[illegible]

ДНИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ
1	91,9	92,06	396,21	2780
2	92,0	86,34	374,42	2761
3	87,46	95,64	363,71	2846
4	89,05	90,76	394,73	2818
5	83,57	91,52	360,95	2696
6	89,67	81	387,51	2768
7	83,03	93,47	380,19	2625
8	92,42	92	399,97	2731
9	86,6	92,5	398,06	2642
10	94,33	97,78	380,8	2777
11	91,58	89,88	343,64	2650
12	91,65	92,22	392,35	2726
	89	91	381	2735

ДНИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛЛ
1	80,48	73,4	350,3	2324
2	84,51	83,2	304,04	2344
3	74,23	85,25	306,08	2363
4	80,3	69,5	354,45	2485
5	79,87	92,97	328,96	2266
6	76,49	77,14	337,48	2368
7	76,94	85,37	333,88	2429
8	81,97	77,04	358,11	2415
9	80,55	80,38	360,42	2305
10	78,86	76,14	310,5	2324
11	80,53	78,41	324,49	2336
12	81,69	79,51	336,39	2279
	79	79	333	2353

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность	В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	6-й день Завтрак												
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	13	8,52							
182	Каша ячневая с маслом	210	7,82	12,83	34,27	285							
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	71,69							
360	Кисель из джема	200	0,13	-	30,65	120	0,002	0,58	-	13,52	0,72	3,88	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		17,7	19,53	106,9	624,21							
	Обед												
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	2,12	5,1	11,1	90							
106 и 107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8							
162	Колбаса отварная	80	15,23	13,97	0,18	187							
203	Макароны отварные	200	7,36	6	35	225							
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,02	4	-	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	19,32	92	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО		42,19	30,11	127,63	956,8							
	Полдник												
84	Бутерброд горячий с сыром	60	3,58	22,97	15,14	155							
426	Какао «Несквик»	200	4,2	4,8	7,05	87							
	ИТОГО		7,78	27,77	22,19	242							
	1-й Ужин												
26	Салат «метелка»	100	1,15	0,2	7,38	36,6							

190	Пудинг рисовый с молоком сгущенным	200	9	11,05	36,2	360							
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70							
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69							
	ИТОГО		12,87	11,96	102,41	657							
	2-й Ужин												
386	ряженка	200	5,80	5,0	8,40	102,0							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86,34	94,37	367,53	2582,01							
	7-й день Завтрак												
20	Салат «Восторг»	100	2	5	12	98							
181	Каша манная с маслом	210	6,11	10,72	30,38	251							
2или 1	Бутерброд с маслом	40/60	2,36/ 3,7	9,15/ 8,5	15,02/ 26,25	153/ 155							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15,0	60							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		14,58	24,84	103,17	654							
	Обед												
67	Винегрет	100	1,4	10,4	7,29	66,6							
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2	5,09	11,98	107,25							
105	Фрикадельки мясные	100	10,10	9,04	1,35	126,86							
	Рис отварной	200	4,87	7,87	48,91	279,6							
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,7	9,98	132							
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	19,32	92	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО		25,58	34,13	132,64	965,31							
	Полдник												
429	Булка сдобная	100	7,76	4,72	47,1	222							
385	Молоко	200	5,80	5,0	9,60	107,0							
	ИТОГО		13,56	9,72	56,7	329							
	Ужин												
29	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,06	3,77	73,9							

276	Рулет с макаронами	200	21,38	12,76	33,35	330							
377	Чай с повидлом	200	0,13	0,02	14,64	59							
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70							
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,88	69							
	ИТОГО		26,53	19,45	71,48	662							
	2-й Ужин												
338	Бананы	200	3,0	1,0	42	188							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,25	89,14	405,99	2798,31							
	8-й день Завтрак												
23	Салат «Изюминка»	100	1,12	8,17	10,05	65							
182	Каша пшенная с маслом	200/210	7,51	11,71	37,05	285							
209	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,8	4,69	0,28	63							
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,18	81							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		20,0	26,55	91,54	633							
	Обед												
53	Салат из свеклы и зелёного горошка	100	11,56	8,40	30,9	234,73							
111	Суп картофельный с макар. издел.	250	3,9	2,34	7,75	118,25							
234	Котлета рыбная	100/110	10,76/ 13,98	7,85/ 7,42	7,45/ 19,34	143/ 240							
312	Картофельное пюре	200	4	6,6	27	183							
342	Компот из яблок свежих	200	0,00	0,00	28	115							
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	19,32	92	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО		37,43	26,22	154,23	1046,98							
	Полдник												
423	Кофейный напиток с сгущенным молоком	200	1,36	1,61	10,64	63							
	Печенье	50	3,5	6,8	32,72	206							
	ИТОГО		4,86	8,41	43,36	269							
	Ужин												
403	Оладьи со сгущенным молоком	100	7,3	7,3	32,66	178							

721	Плов	250	23,57	19,50	23,28	357,23							
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70							
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46							
	ИТОГО		34,07	39,25	95,4	753							
	2-й Ужин												
	Йогурт	100	8	2,1	16	140							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,36	102,53	400,53	2841,98							
	9-й день												
	Завтрак												
18	Салат «Весенняя сказка»	100	1,3	0,17	23,12	20							
222	Пудинг из творога	200	19,23	22,12	36	540							
352	Кисель плод-ягодный	200	----	----	9,98	119							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,06	-	-	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО		24,57	22,92	98,08	818							
	Обед												
24	Салат из помидор и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,7							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,40	0,07	3,02	103,64							
288	Кура отварная с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328							
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	41,52	325							
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4							
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,55	19,32	92	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО		47,55	43,32	122,73	1193,74							
	Полдник												
6	Бутерброд с колбасой	50	5,51	5,3	14,49	131							
348	Компот из сушеных яблок	200	3,16	2,67	15,95	100							
	ИТОГО		8,67	7,97	30,44	231							
	1-й Ужин												
23	Запеканка картофельная с мясом	200	16,18	16,26	35,5	378							
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118							
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	92							

	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,49	69							
	ИТОГО		25,09	20,53	86,88	657							
	2-й Ужин												
341	Апельсины	200	0,85	0,14	4,57	37							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		106,73	94,88	342,7	2936,74							
	день 10-й Завтрак												
20	Салат «Восторг»	100	2	5	12	48							
175	Каша из риса и пшена	200	5,6	10,16	15,5	272							
15	Сыр порциями	20	4,64	5,9	---	71,69							
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
	Итого		15,86	21,57	67,07	569							
	Обед												
71	Салат картофельный с кукурузой	100	1,9	5,2	10,43	101							
97	Суп картофельный	250	2,34	2,8	16,8	114							
268	котлета	100	16,5	24,2	14,32	344							
203	Макароны отварные	200	7,54	7,71	42,56	208							
455	Соус красный основной	50	0,4	0,86	3	22							
	Сок	200	1	0	20,2	84,8							
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	161	0,09	-	-	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,33	19,32	92	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО		36,89	41,8	160,44	1126,8							
	Полдник												
406	Пирожок сдобный	100	14,33	12,85	30,7	296							
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	107							
	ИТОГО		20,13	17,85	40,3	403							
	1-й Ужин												
229	Рыба, тушенная в томате	100	9,73	4,95	3,8	105							
126	Картофель отварной	200	3,7	8,38	27,77	222							
360	Кисель из джема	200	0,13	0	30,65	120							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70							

	Хлеб ржаной	30	1,68	0,22	14,82	69							
	ИТОГО		17,61	13,85	91,2	586							
	2-й Ужин												
386	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,29	100,07	367,01	2784,8							