

«Утверждаю».  
 директор МБОУ «СОШ»  
 с. Шошка \_\_\_\_\_  
 Н.Е. Шанова  
 «\_\_»\_\_\_\_\_2024 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся  
 МБОУ «СОШ» с. Шошка в 2024-2025 учебном году**

| Дни         | Наименование блюда                            | Химический состав, г. |       |           | Энергетический цен., ккал | Выход блюд | Химический состав, г. |       |       | Энергетический цен., ккал | Выход блюд |
|-------------|---|-----------------------|-------|-----------|---------------------------|------------|-----------------------|-------|-------|---------------------------|------------|
|             |   | Белки                 | Жиры  | Углево-ды |                           |            | 7-11 лет              | Белки | Жиры  |                           |            |
| 1<br>неделя | <b>Завтрак</b>                                |                       |       |           |                           |            |                       |       |       |                           |            |
|             | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 112         | 6,04                  | 7,27  | 34,29     | 227,16                    | 250        | 6,04                  | 7,27  | 34,29 | 227,16                    | 250        |
|             | Бутерброды с маслом ТК 379                    | 1,91                  | 17,44 | 4,54      | 206,55                    | 50         | 1,70                  | 15,10 | 10,26 | 183,6                     | 50         |
|             | Какао с молоком ТК 269                        | 3,77                  | 3,93  | 25,95     | 153,92                    | 200        | 3,77                  | 3,93  | 25,95 | 153,92                    | 200        |
|             | <b>Обед</b>                                   |                       |       |           |                           |            |                       |       |       |                           |            |
|             | Салат из белокочанной капусты с яблоками ТК 6 | 1,08                  | 10,20 | 6,32      | 121,40                    | 100        | 1,08                  | 10,20 | 6,32  | 121,40                    | 100        |
|             | Суп перловый на курином бульоне ТК 51         | 2,31                  | 7,74  | 15,43     | 140,59                    | 250        | 2,31                  | 7,74  | 15,43 | 140,59                    | 250        |
|             | Макаронные изделия отварные ТК 194            | 3,68                  | 3,53  | 23,55     | 140,73                    | 150        | 3,68                  | 3,53  | 23,55 | 140,73                    | 150        |
|             | Птица тушеная ТК 213                          | 15,7                  | 9,4   | 3,3       | 169                       | 100        | 15,7                  | 9,4   | 3,3   | 169                       | 100        |
|             | Чай с сахаром ТК 299                          | -                     | -     | 11,28     | 45,12                     | 200        | -                     | -     | 11,28 | 45,12                     | 200        |
| Хлеб ржаной | 3,04  | 0,36                  | 19,88 | 90,4      | 60                        | 4,56       | 0,54                  | 29,82 | 135,6 | 60                        |            |
| 2<br>день   | <b>Завтрак</b>                                |                       |       |           |                           |            |                       |       |       |                           |            |
|             | Каша ячневая молочная вязкая ТК 115           | 7,23                  | 6,67  | 39,54     | 246,87                    | 250        | 7,23                  | 6,67  | 39,54 | 246,87                    | 250        |

|                          |  |       |       |        |        |      |       |       |        |        |     |
|--------------------------|--|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|-----|
|                          | Бутерброд с маслом ТК 379                      | 1,91  | 17,44 | 4,54   | 206,55 | 50   | 1,70  | 15,10 | 10,26  | 183,6  | 50  |
|                          | Чай с лимоном ТК 294                           | 0,07  | 0,01  | 15,31  | 61,62  | 200  | 0,07  | 0,01  | 15,31  | 61,62  | 200 |
|                          | <b>Обед</b>                                    |       |       |        |        |      |       |       |        |        |     |
|                          | Борщ с капустой и картофелем ТК 37             | 1,90  | 6,66  | 10,81  | 111,11 | 250  | 1,90  | 6,66  | 10,81  | 111,11 | 250 |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая ТК 219              | 5,82  | 3,62  | 30,00  | 175,87 | 150  | 5,82  | 3,62  | 30,00  | 175,87 | 150 |
|                          | Колбаса вареная (порциями) ТК 363              | 9,0   | 13,5  | -      | 157,5  | 100  | 9,0   | 13,5  | -      | 157,5  | 100 |
|                          | Компот из свежих плодов или ягод ТК 282        | 0,16  | -     | 14,99  | 60,64  | 200  | 0,16  | -     | 14,99  | 60,64  | 200 |
|                          | Хлеб ржаной                                    | 3,04  | 0,36  | 19,88  | 90,4   | 60   | 4,56  | 0,54  | 29,82  | 135,6  | 60  |
| 3 день                   | <b>Завтрак</b>                                 |       |       |        |        |      |       |       |        |        |     |
|                          | Каша манная молочная жидкая ТК 107             | 6,53  | 7,03  | 38,78  | 244,92 | 250  | 6,53  | 7,03  | 38,78  | 244,92 | 250 |
|                          | Бутерброд с сыром ТК 377                       | 4,97  | 8,01  | 7,56   | 122,2  | 50   | 4,97  | 8,01  | 7,56   | 122,2  | 50  |
|                          | Чай с сахаром ТК 299                           | -     | -     | 11,28  | 45,12  | 200  | -     | -     | 11,28  | 45,12  | 200 |
|                          | <b>Обед</b>                                    |       |       |        |        |      |       |       |        |        |     |
|                          | Салат из свеклы отварной ТК 23                 | 1,43  | 5,09  | 9,50   | 75,35  | 100  | 1,43  | 5,09  | 9,50   | 75,35  | 100 |
|                          | Суп картофельный с бобовыми ТК 45              | 2,34  | 3,89  | 13,61  | 98,79  | 250  | 2,34  | 3,89  | 13,61  | 98,79  | 250 |
|                          | Картофельная запеканка с мясом ТК 185          | 25,53 | 24,78 | 18,43  | 400,75 | 200  | 25,53 | 24,78 | 18,43  | 400,75 | 200 |
|                          | Компот из плодов или ягод сушеных ТК 280       | 0,33  | -     | 22,66  | 91,98  | 200  | 0,33  | -     | 22,66  | 91,98  | 200 |
| Хлеб ржаной              | 3,04   | 0,36  | 19,88 | 90,4   | 60     | 4,56 | 0,54  | 29,82 | 135,6  | 60     |     |
| 4 день                   | <b>Завтрак</b>                                 |       |       |        |        |      |       |       |        |        |     |
|                          | Каша гречневая вязкая на молоке ТК 104         | 7,94  | 8,21  | 35,13  | 246,17 | 250  | 7,94  | 8,21  | 35,13  | 246,17 | 250 |
|                          | Бутерброд с маслом ТК 379                      | 1,91  | 17,44 | 4,54   | 206,55 | 50   | 1,70  | 15,10 | 10,26  | 183,6  | 50  |
|                          | Чай с сахаром ТК 299                           | -     | -     | 11,28  | 45,12  | 200  | -     | -     | 11,28  | 45,12  | 200 |
|                          | <b>Обед</b>                                    |       |       |        |        |      |       |       |        |        |     |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями ТК 47 | 2,83  | 2,86  | 21,76  | 124,09 | 250  | 2,83  | 2,86  | 21,76  | 124,09 | 250 |
| Картофельное пюре ТК 241 | 3,19   | 6,06  | 23,29 | 170,45 | 180    | 3,19 | 6,06  | 23,29 | 170,45 | 200    |     |



|             |  |       |       |       |        |      |       |       |       |        |     |
|-------------|--|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-----|
|             | Суп молочный с макаронными изделиями ТК 53     | 6,98  | 7,65  | 24,66 | 195,10 | 250  | 6,98  | 7,65  | 24,66 | 195,10 | 250 |
|             | Бутерброд с маслом ТК 379                      | 1,91  | 17,44 | 4,54  | 206,55 | 50   | 1,70  | 15,10 | 10,26 | 183,6  | 50  |
|             | Чай с лимоном ТК 294                           | 0,07  | 0,01  | 15,31 | 61,62  | 200  | 0,07  | 0,01  | 15,31 | 61,62  | 200 |
|             | <b>Обед</b>                                    |       |       |       |        |      |       |       |       |        |     |
|             | Свекольник ТК 43                               | 1,93  | 6,34  | 10,05 | 104,16 | 250  | 1,93  | 6,34  | 10,05 | 104,16 | 250 |
|             | Каша гречневая рассыпчатая ТК 219              | 11,64 | 7,24  | 60    | 351,74 | 150  | 11,64 | 7,24  | 60    | 351,74 | 150 |
|             | Фрикадельки мясные с подливой ТК 203           | 10,68 | 9,97  | 5,33  | 153,79 | 140  | 10,68 | 9,97  | 5,33  | 153,79 | 140 |
|             | Компот из свежих плодов или ягод ТК 282        | 0,16  | -     | 14,99 | 60,64  | 200  | 0,16  | -     | 14,99 | 60,64  | 200 |
|             | Хлеб ржаной                                    | 3,04  | 0,36  | 19,88 | 90,4   | 60   | 4,56  | 0,54  | 29,82 | 135,6  | 60  |
| 3 день      | <b>Завтрак</b>                                 |       |       |       |        |      |       |       |       |        |     |
|             | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая ТК 109      | 6,33  | 8,90  | 25,49 | 207,38 | 250  | 6,33  | 8,90  | 25,49 | 207,38 | 250 |
|             | Бутерброд с маслом ТК 379                      | 1,91  | 17,44 | 4,54  | 206,55 | 50   | 1,70  | 15,10 | 10,26 | 183,6  | 50  |
|             | Чай с молоком ТК 295                           | 1,05  | 1,20  | 13,04 | 67,16  | 150  | 1,05  | 1,20  | 13,04 | 67,16  | 200 |
|             | <b>Обед</b>                                    |       |       |       |        |      |       |       |       |        |     |
|             | Салат из моркови ТК 9                          | 1,14  | 10,08 | 10,38 | 136,80 | 100  | 1,14  | 10,08 | 10,38 | 136,80 | 100 |
|             | Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 48 | 9,76  | 6,82  | 19,01 | 175,10 | 250  | 9,76  | 6,82  | 19,01 | 175,10 | 250 |
|             | Рис отварной ТК 224                            | 2,59  | 3,39  | 26,85 | 150,12 | 150  | 2,59  | 3,39  | 26,85 | 150,12 | 150 |
|             | Колбаса вареная (порциями) ТК 363              | 9,0   | 13,5  | -     | 157,5  | 100  | 9,0   | 13,5  | -     | 157,5  | 100 |
|             | Компот из смеси сухофруктов ТК 283             | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79 | 200  | 0,56  | -     | 27,89 | 113,79 | 200 |
| Хлеб ржаной | 3,04   | 0,36  | 19,88 | 90,4  | 60     | 4,56 | 0,54  | 29,82 | 135,6 | 60     |     |
| 4 день      | <b>Завтрак</b>                                 |       |       |       |        |      |       |       |       |        |     |
|             | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 112          | 6,04  | 7,27  | 34,29 | 227,16 | 250  | 6,04  | 7,27  | 34,29 | 227,16 | 250 |
|             | Яйца вареные ТК 139                            | 5,08  | 4,60  | 0,28  | 62,80  | 40   | 5,08  | 4,60  | 0,28  | 62,80  | 40  |
|             | Бутерброд с сыром ТК 377                       | 4,97  | 8,01  | 7,56  | 122,2  | 25   | 4,97  | 8,01  | 7,56  | 122,2  | 35  |
|             | Чай с сахаром ТК 299                           | -     | -     | 11,28 | 45,12  | 200  | -     | -     | 11,28 | 45,12  | 200 |

|        |   |       |       |       |        |     |       |       |       |        |     |
|--------|---|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
|        | <b>Обед</b>   |       |       |       |        |     |       |       |       |        |     |
|        | Суп рисовый на мясном бульоне ТК 51                 | 2,31  | 7,74  | 15,43 | 140,59 | 250 | 2,31  | 7,74  | 15,43 | 140,59 | 250 |
|        | Капуста тушеная с мясом птицы ТК 235                | 19,7  | 15    | 13,65 | 269    | 150 | 19,7  | 15    | 13,65 | 269    | 150 |
|        | Компот из свежих плодов или ягод ТК 282             | 0,16  | -     | 14,99 | 60,64  | 200 | 0,16  | -     | 14,99 | 60,64  | 200 |
|        | Хлеб ржаной   | 3,04  | 0,36  | 19,88 | 90,4   | 40  | 4,56  | 0,54  | 29,82 | 135,6  | 60  |
|        | <b>Завтрак</b>                                      |       |       |       |        |     |       |       |       |        |     |
|        | Оладьи из творога ТК 150                            | 11,86 | 11,11 | 33,09 | 278,89 | 120 | 11,86 | 11,11 | 33,09 | 278,89 | 120 |
|        | Чай с сахаром ТК 299                                | -     | -     | 11,28 | 45,12  | 200 | -     | -     | 11,28 | 45,12  | 200 |
|        | <b>Обед</b>   |       |       |       |        |     |       |       |       |        |     |
| 5 день | Суп из овощей ТК 44                                 | 1,93  | 5,86  | 12,59 | 115,24 | 250 | 1,93  | 5,86  | 12,59 | 115,24 | 250 |
|        | Плов из отварной птицы ТК 211                       | 37,2  | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 200 | 37,2  | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 200 |
|        | Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 274 | 1,36  | -     | 29,02 | 116,19 | 200 | 1,36  | -     | 29,02 | 116,19 | 200 |
|        | Хлеб ржаной   | 3,04  | 0,36  | 19,88 | 90,4   | 60  | 4,56  | 0,54  | 29,82 | 135,6  | 60  |

Составленное меню соответствует нормам потребности пищевых веществ и энергии согласно «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2008 г.