

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Энтузиастская  
школа им. В.И. Шибанкова»

\_\_\_\_\_ Холодова И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
столовой МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»  
на 2024-2025 учебный год  
Возрастные категории: с 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Каша рисовая с м/с	200/4	5,8	12	32,1	247	174
	Бутерброд с сыром	40/30	4	5	5	56	8
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	58	684
	Банан	150	2	0,7	31	144	
Итого за завтрак		624	12	17,7	82,1	505	
<b>Обед</b> 12.50	Суп гороховый	250	5,89	7,67	24,75	198	221
	Макароны отварные с/м	180/2	5,24	7,44	29,71	231	516
	Тефтели в соусе	100	13,8	16,4	13,1	257	464
	Кисель	200	1,36	0	29,2	116,2	648
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за обед		892	31,79	32,81	133,86	976,2	
Итого за день		1496	43,79	50,51	215,96	1481,2	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Оладьи со сгущенкой	180/15	10,2	13,65	74,25	448	733
	Печенье	110	4,72	10,35	14,94	172	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
Итого за завтрак		505	17,42	27,55	117,94	772	
<b>Обед</b> 12.50	Щи со сметаной	250/8	9,7	13,24	11,3	132	197
	Греча отварная с/м	180/2	8,85	8,54	43,51	279	405
	Гуляш	100	18,69	24,6	29,83	176,3	

	Салат из свежих помидоров	60	1,58	5,12	10,36	51	19
	Сок	200	0,6	0	34	110	
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	134	
Итого за обед		860	44,52	52,4	156,3	880,3	
Итого за день		1365	61,94	79,95	271,54	1652,3	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Макароны отварные с м/с и сыром	180/4/25	12,6	10,4	42,3	317	204
	Фрукт	100	0,4	0,4	9	47	43
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	58	684
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		559	17,2	12	91,3	557	
<b>Обед</b> 12.50	Борщ со сметаной	250/8	6,7	13,24	11,3	200	176
	Картофельное пюре с/м	180/2	4,55	5,63	21,88	181	326
	Котлета	100	20	19	19	300	608
	Компот из сухофруктов	200	0,89	0	29,42	116	639
	Салат овощной	100	0,76	6,09	2,38	37,3	15/13
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		900	38	44,86	111,28	966,3	
Итого за день		1459	55,2	56,86	202,58	1523,3	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Сырники из творога со сметаной	180/15	11,94	10,6	37,5	257	362
	Яйцо	60,0	9	8,1	0,56	112	424

	Чай сладкий	200	0,2	0	14	58	684
	Яблоко	100	0,6	0,2	13	56	
Итого за завтрак		555	26,63	25,76	83,36	779	
<b>Обед</b> 12.50	Рассольник домашний со сметаной	250	3,0	4,5	20,1	135,6	206
	Рыба жареная	100	9,25	5,24	4,35	160	245
	Рис отварной	180	3,76	5,46	25,35	174	512
	Компот из фруктов	200	0,89	0	29,42	170	639
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Салат из огурцов	60	0,3	3,35	1,5	29	13
Итого за обед		860,6	22,16	19,48	121,6	860,6	
Итого за день		1415,6	48,79	45,24	204,96	1639,6	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Каша пшеничная с м/с	180/4	7,33	11,44	36,16	240	306
	Выпечка	100	11,7	7,9	30,2	216	459
	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,4	0	11	59	686
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		559	23,27	20,54	103,36	650	
<b>Обед</b> 12.50	Суп вермишелевый	250	5,05	8,5	18,05	201	223
	Солянка	180	7,0	7,0	13,31	117	214
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	190	959
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Банан	100	1,5	0,2	22	95	
Итого за обед		790	22,17	20,32	106,15	735	
Итого за день		1349	45,44	40,86	209,51	1385	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Каша геркулесовая с м/с	180/4	12,82	7,82	36,16	278	679
	Бутерброд с маслом	50/10	3,48	4,99	15,46	184,07	
	Чай сладкий	200	0,2	0	11	58	684
	Груша	100	5	10	15	172	
Итого за завтрак	564	21,51	22,81	77,62	692,07		
<b>Обед</b> 12.50	Суп рыбный	250	8,37	6,97	23,24	181	215
	Макаронные изделия отварные с/м	180/2	4,6	3,0	24,4	231	516
	Гуляш	100	11,6	18,2	2,3	164,6	591
	Кисель	200	1,36	0	29,2	106	648
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	874
	Огурец	60	0,4	4	1,8	35	
Итого за обед	852	31,43	33,07	108,24	849,6		
Итого за день	1416	52,94	55,88	185,86	1541,67		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Оладьи с джемом	180/15	7,8	11	37,1	321	733
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Банан	150	2	0,3	33	142	
Итого за завтрак	545	14,7	17,55	135,95	742		
<b>Обед</b> 12.50	Суп картофельный	250	2,0	4,0	14,0	99	176
	Гороховое пюре с/м	180/2	11,3	1,1	29,1	162,5	330
	Котлета	100	20	19	19	300	608
	Сок	200	0,6	0	34,0	132	
	Салат из свежих помидоров	60	1,58	5,12	10,36	92	19

	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		852	40,58	30,12	132,76	852	
Итого за день		1397	55,28	47,67	208,75	268,71	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Макаронные изделия отварные с/м	180/4	5,38	6,03	32,98	202,5	516
	Курица припущенная с овощами	150/50	13,65	2,55	10,05	116,1	
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	684
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		634	23,27	9,83	80,17	511,6	
<b>Обед</b> 12.50	Суп гороховый	250	5,89	7,67	24,75	165	221
	Картофель тушеный	180	15,36	14,38	25,06	350	
	Компот из фруктов	200	0,89	0	29,42	116	639
	Салат овощной	100	0,76	6,09	2,38	82	15/13
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		790	28	29,04	108,91	790	
Итого за день		1424	51,27	38,87	189,08	1301,6	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Запеканка творожная со сметаной	200/15	16,0	5,6	13,0	333	362
	Кофейный напиток	200	2,4	2,0	20,54	111	692
	Мандарин	120	0,1	0,2	10	57	
Итого за завтрак		515	19,4	7,8	43,54	501	

<b>Обед</b> 12.50	Борщ со сметаной	250/8	6,7	13,24	11,3	200	176
	Макаронные изделия отварные с/м	180/2	5,38	6,03	32,98	202	516
	Соте	100	18,69	24,6	29,83	384	451
	Чай сладкий	200	0,24	0,05	11,14	58	684
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Салат из помидоров	60	1,6	5,12	10,4	92	
Итого за обед		860	37,71	49,94	122,95	860	
Итого за день		1375	57,11	57,74	166,49	1361	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b> 10.05	Каша гречневая с с/м	180/4	5,38	6,03	32,98	202	86
	Выпечка	250	11,08	15,1	48,6	250	459
	Чай сладкий	200	0,24	0,05	11,14	58	684
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		554	20,7	22,38	118,72	645	
<b>Обед</b> 12.50	Суп молочный вермишелевый	250	5,59	5,87	21,34	161	120
	Плов	180	19,5	18,75	45,17	429	642
	Компот из фруктов	200	0,89	0	29,42	116	639
	Груша	100	0,4	0	12,04	53,2	
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		790	31,48	25,52	135,27	891,2	
Итого за день		1354	88,59	47,9	259,99	1563,2	

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Энтузиастская  
школа им. В.И. Шибанкова»

\_\_\_\_\_ Холодова И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
столовой МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»  
на декабрь 2024-2025 учебного года  
Возрастные категории: 7-11 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10.	Каша рисовая с м/с	180/4	5,8	12	32,1	247	174
	Бутерброд с сыром	40/30	4	5	5	56	8
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	58	684
	Банан	150	2	0,7	31	144	
Итого за завтрак		604	12	17,7	82,1	505	
<b>Обед</b> 11.55	Суп гороховый	250	5,89	7,67	24,75	198	221
	Макароны отварные с/м	180/2	5,24	7,44	29,71	231	516
	Тефтели в соусе	100	13,8	16,4	13,1	257	464
	Кисель	200	1,36	0	29,2	116,2	648
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за обед		892	31,79	32,81	133,86	976,2	
Итого за день		1496	43,79	50,51	215,96	1481,2	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Оладьи со сгущенкой	150/15	10,2	13,65	74,25	448	733
	Салат из моркови	100	1,38	1,3	6,36	41	46
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Мандарин	100	0,3	0	8,6	40	
Итого за завтрак		595	14,38	18,55	117,91	681	
<b>Обед</b> 11.55	Щи со сметаной	250/8	9,7	13,24	11,3	132	197
	Греча отварная с/м	180/2	8,85	8,54	43,51	279	405
	Гуляш	100	18,69	24,6	29,83	176,3	

	Салат из свежих помидоров	60	1,58	5,12	10,36	51	19
	Сок	200	0,6	0	34	110	
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	134	
Итого за обед		860	44,52	52,4	156,3	880,3	
Итого за день		1455	58,9	70,95	274,21	1561,3	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Макаронны отварные с м/с и сыром	180/4/25	12,6	10,4	42,3	317	
	Салат из капусты	100	2,76	2,6	12,72	82	43
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	58	684
	Хлеб	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		559	19,5 6	14,2	95,02	592	
<b>Обед</b> 11.55	Борщ со сметаной	250/8	6,7	13,24	11,3	200	176
	Картофельное пюре с/м	180/2	4,55	5,63	21,88	181	326
	Котлета	100	20	19	19	300	
	Компот из сухофруктов	200	0,89	0	29,42	116	639
	Салат овощной	100	0,76	6,09	2,38	37,3	15/13
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		900	38	44,86	111,28	966,3	
Итого за день		1459	57,56	59,06	203,33	1558,3	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Сырники из творога со сметаной	180/15	11,94	10,6	37,5	257	362
	Яйцо	60,0	9	8,1	0,56	112	424

	Чай сладкий	200	0,2	0	14	58	684
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		555	21,54	19,1	61,86	474	
<b>Обед</b> 11.55	Рассольник домашний со сметаной	250/8	3,0	4,5	20,1	135,6	206
	Рыба жареная	100	9,25	5,24	4,35	160	245
	Рис отварной	180	3,76	5,46	25,35	174	512
	Компот из фруктов	200	0,89	0	29,42	170	639
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Салат из огурцов	60	0,3	3,35	1,5	29	13
Итого за обед		858	22,3	19,45	108,02	800,6	
Итого за день		1413	43,84	38,55	169,88	1274,6	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Каша пшеничная с м/с	180/4	7,33	11,44	36,16	240	306
	Выпечка	100	11,7	7,9	30,2	216	
	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,4	0	11	59	686
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		539	23,27	20,54	103,36	650	
<b>Обед</b> 11.55	Суп вермишелевый	250	5,05	8,5	18,05	201	223
	Солянка	180	7,0	7,0	13,31	117	214
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	190	959
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Банан	100	1,5	0,2	22	95	
Итого за обед		790	22,17	20,32	106,15	735	

Итого за день		1329	45,44	40,86	209,51	1385	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10.	Каша геркулесовая с м/с	180/4	12,82	7,82	36,16	278	679
	Бутерброд с маслом	50/10	3,48	4,99	15,46	184,07	
	Чай сладкий	200	0,2	0	11	58	684
	Груша	100	5	10	15	172	
Итого за завтрак		544	21,51	22,81	77,62	692,07	
<b>Обед</b> 11.55	Суп рыбный	250	8,37	6,97	23,24	181	215
	Макаронные изделия отварные с/м	180/2	4,6	3,0	24,4	231	516
	Гуляш	100	11,6	18,2	2,3	164,6	591
	Кисель	200	1,36	0	29,2	106	648
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Огурец	60	0,4	4	1,8	35	
Итого за обед		852	31,43	33,07	108,24	849,6	
Итого за день		1396	52,94	55,88	185,86	1541,67	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	4,36	93,9	33
	Оладьи со сгущенкой	180/15	7,8	11	37,1	321	733
	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,4	0	11	59	686
	Банан	100	1,76	0	23,53	99	
Итого за завтрак		600	11,23	17,09	75,99	572,9	
<b>Обед</b>	Суп картофельный	250	2,0	4,0	14,0	99	176

11.55	Гороховое пюре с/м	180/2	11,3	1,1	29,1	162,5	330
	Котлета	100	20	19	19	300	608
	Сок	200	0,6	0	34,0	132	
	Салат из свежих помидоров	60	1,58	5,12	10,36	92	19
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		852	40,58	30,12	132,76	852	
Итого за день		1452	51,81	47,21	208,75	1424,9	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Макаронные изделия отварные с/м	180/4	5,38	6,03	32,98	202,5	516
	Курица припущенная с овощами	150/50	13,65	2,55	10,05	116,1	
	Чай сладкий	200	0,2	0	14	28	684
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		634	23,27	9,83	80,17	511,6	
<b>Обед</b> 11.55	Суп гороховый	250	5,89	7,67	24,75	165	221
	Картофель тушеный	180	15,36	14,38	25,06	350	
	Компот из фруктов	200	0,89	0	29,42	116	639
	Салат овощной	100	0,76	6,09	2,38	82	15/13
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
Итого за обед		790	28	29,04	108,91	790	
Итого за день		1424	51,27	38,87	189,08	1301,6	
<b>День 4</b>							

<b>Завтрак</b> 09.10	Запеканка творожная со сметаной	180/15	16,0	5,6	13,0	333	362
	Кофейный напиток	200	2,4	2,0	20,54	111	692
	Мандарин	120	0,1	0,2	10	57	
Итого за завтрак		515	19,4	7,8	43,54	501	
<b>Обед</b> 11.55	Борщ со сметаной	250/8	6,7	13,24	11,3	200	176
	Макаронные изделия отварные с/м	180/2	5,38	6,03	32,98	202	516
	Соте	100	18,69	24,6	29,83	384	451
	Чай сладкий	200	0,24	0,05	11,14	58	684
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	
	Салат из помидоров	60	1,6	5,12	10,4	92	
Итого за обед		860	37,71	49,94	122,95	860	
Итого за день		1375	57,11	57,74	166,49	1361	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b> 09.10	Каша гречневая с с/м	180/4	5,38	6,03	32,98	202	86
	Выпечка	100	11,08	15,1	48,6	250	
	Чай сладкий	200	0,24	0,05	11,14	58	684
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	26	135	
Итого за завтрак		534	20,7	22,38	118,72	645	
<b>Обед</b> 11.55	Суп молочный вермишелевый	250	5,59	5,87	21,34	161	
	Плов	180	19,5	18,75	45,17	429	642
	Компот из фруктов	200	0,89	0	29,42	116	639
	Груша	100	0,4	0	12,04	53,2	
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,9	27,3	132	

Итого за обед		790	31,48	25,52	135,27	891,2	
Итого за день		1324	88,59	47,9	259,99	1563,2	