

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального предприятия ООО
«Комбинат школьного питания Октябрьского
района г. Иваново»

С.С. Лебедева



" 09 "

01

2025 год

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СШ 155



" 09 "

01

2025 год

м.п.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПО ООО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. ИВАНОВО»
с 01 января 2025 г.**

(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., Тутьельян В.А.

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)
Понедельник

№ раскладк	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (15/35)	50	136	2.39	7.49	22.34
	Яйцо вареное	40				
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	168	5.5	4.5	26.4
376-2015	Чай без сахара	200				
	Фрукт свежий	150	70	3.22	1	42
	ИТОГО	590	374	11.11	12.99	90.74
ОБЕД						
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	113	4.77	5	7.9
260-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50				
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46.05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	45	82.4	2.44	0.48	16.4
	Хлеб пшеничный	40	52	1.65	0.275	10.25
	ИТОГО	702.5	546.4	15.06	11.755	95.6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1292.5	920.4	26.17	24.745	186.34

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)**Вторник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------

ЗАВТРАК

Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	10	9	0.27		0.84
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	220.4	25.25	13.67	5.08
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46.05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	10.25
	ИТОГО	480	580.4	33.37	19.945	77.22

ОБЕД

96-2015	Рассольник "Ленинградский" с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	137	7	8	18
394-1994	Жаркое по-домашнему	150	246.17	11.8	15.42	14.2
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42
	ИТОГО	707.5	591.57	24.66	24.9	105.6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1187.5	1171.97	58.03	44.845	182.82

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)**Среда**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5.47	7.73
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3.67	3	17.6
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	10.25
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Фрукт свежий	150	70	3.22	1	42
	ИТОГО	570	428	18.74	9.745	92.58

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	9	0.27		0.84
82-2015	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	102	6	5	14
ТК от 27.02.13	Поджарка из филе кур (25/25)	50	131	9	11.3	10
304-2015	Рис отварной	150	209	3.65	5.37	36.6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	10	82.4	2.44	0.48	16.4
	ИТОГО	657.5	589.4	21.56	22.15	92.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1227.5	1017.4	40.3	31.895	185.42

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)**Четверг**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------

ЗАВТРАК

1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (15/35)	50	136	2.39	7.49	22.34
175-2015	Каша вязкая молочная без сахара с маслом сливочным (200/10)	210	260	6.08	11.18	33.48
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	0.23
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42
	ИТОГО	580	574	13.54	19.945	113.05

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	9	0.27		0.84
111-2015	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	143	8.72	7	34
234-2015	Котлета рыбная	50	74	9.35	3.91	0.45
312-2015	Картофельное пюре	150	142.73	3	5.4	18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	50	70	3.22	1	42
	ИТОГО	737.5	577.13	27.2	17.79	126.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1317.5	1151.13	40.74	37.735	239.74

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
-------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------

ЗАВТРАК

449-1994	Плов с филе кур	150	264	18.69	9.13	27.94
376-2015	Чай без сахара	200				
	Хлеб ржаной	30	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	120	35	1.61	0.5	21
	ИТОГО	500	381.4	22.74	10.11	65.34

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	10	9	0.27		0.84
102-2015	Суп картофельный с овощными и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	170	11	4	30
ТК от 27.02.13	Поджарка из филе кур (25/25)	50	131	9	11.3	10
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46.05
376-2015	Чай без сахара	200				
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	120	35	1.61	0.5	21
	ИТОГО	787.5	670.4	30.32	22.28	124.29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1287.5	1051.8	53.06	32.39	189.63

ДЕНЬ 6
Понедельник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
3-2015	Бутерброд с сыром (20/20)	40	125	5.8	5	14.83
210-2015	Омлет натуральный (106/5)	111	191	11	10.6	2
376-2015	Чай без сахара	200				
	Хлеб пшеничный	35	52	1.65	0.275	0.23
	ИТОГО	386	368	18.45	15.875	17.06
ОБЕД						
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	10	9	0.27		0.84
204-2011	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/12,5)	212.5	114	3.7	5	12
290-2015	Птица тушеная в соусе (35/35)	70	220.4	25.25	13.67	5.08
304-2015	Рис отварной	150	209	3.65	5.37	36.6
376-2015	Чай без сахара	200				
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4
	ИТОГО	662.5	634.8	35.31	24.52	70.92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1048.5	1002.8	53.76	40.395	87.98

ДЕНЬ 7 (7-11) лет
Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
-------------	-----------------------------	-------	------	-------	------	----------

ЗАВТРАК

1-2015	Бутерброд с маслом сливочным (15/20)	35	136	2.39	7.49	22.34
175-2015	Каша вязкая молочная без сахара с маслом сливочным (200/10)	210	260	6.08	11.18	33.48
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Фрукт свежий	150	70	3.22	1	42
	ИТОГО	595	522	11.89	19.67	112.82

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	9	0.27		0.84
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	113	4.77	5	7.9
255-2015	Печень по-строгановски (30/30)	60	189	14	13	6
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3.67	3	17.6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	50	70	3.22	1	42
	ИТОГО	747.5	631.4	28.57	22.48	105.74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1342.5	1153.4	40.46	42.15	218.56

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК						
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5.47	7.73
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3.67	3	17.6
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	10.25
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Фрукт свежий	150	70	3.22	1	42
	ИТОГО	570	428	18.74	9.745	92.58

ОБЕД

Табл. 24-1994	Огурец маринованный	30	14	0.2	1	1.07
102-2015	Суп картофельный с овощами и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	170	11	4	30
394-1994	Жаркое по -домашнему	150	246.17	11.8	15.42	14.2
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42
	ИТОГО	717.5	638.57	28.86	21.9	118.67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1287.5	1066.57	47.6	31.645	211.25

ДЕНЬ 9 (7- 11) ЛЕТ

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------

ЗАВТРАК

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	9	0.27		0.84
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	220.4	25.25	13.67	5.08
304-2015	Рис отварной	150	209	3.65	5.37	36.6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	30	82.4	2.44	0.48	16.4
	ИТОГО	510	576.8	31.81	19.52	73.92

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	15	9	0.27		0.84
111-2015	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	143	8.72	7	34
241-2015	Мясо отварное	25				
321-2015	Капуста тушеная	150	75	2.06	3.23	9.4
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	30	82.4	2.44	0.48	16.4
	ИТОГО	637.5	365.4	13.69	10.71	75.64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1147.5	942.2	45.5	30.23	149.56

ДЕНЬ 10 (7-11) ЛЕТ
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
--------------------	------------------------------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-----------------

ЗАВТРАК

295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5.47	7.73
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3.67	3	17.6
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4
	Фрукт свежий	150	70	3.22	1	42
		570	458.4	19.53	9.95	98.73

ОБЕД

82-2015	Ворщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217.5	102	6	5	14
449-1994	Плов с филе кур	150	264	18.69	9.13	27.94
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4
	ИТОГО	607.5	504.4	27.33	14.61	73.34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1177.5	962.8	46.86	24.56	172.07