

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

ООО «Комбинат школьного питания Октябрьского района г. Иваново»

С.С. Лебедева

С.С. Лебедева



2025 год

" 01 "

СОГЛАСОВАНО

Директор

В.Т.Т.Т.

№ 36

Иваново

1



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., Тугельян В.А.

ИВАНОВО — 2025

ДЕНЬ 1 (7-11 лет)
Понедельник

№ раскладк	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
ЗАВТРАК							
1-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35	125	5.8	5	14.83	20.28
175-2015	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)	210	198	4.63	8.52	25.51	36.00
	Яйцо вареное	40					17.05
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	ИТОГО	485	379	10.63	13.52	55.34	77.36
ОБЕД							
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250	113	4.77	5	7.9	8.91
260-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50	147	9	10	10	43.54
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	168	5.5	4.5	26.4	16.73
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4	4.15
	ИТОГО	690	566.4	21.91	19.98	75.7	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175	945.4	32.54	33.5	131.04	154.72

ДЕНЬ 2 (7-11 лет)

Вторник

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

ЗАВТРАК

Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	30	9	0.27		0.84	13.61
260-2015	Гуляш из говядины (25/25)	50					43.54
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46.05	13.62
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	15	52	1.65	0.275	10.25	2.56
	ИТОГО	445	360	8.12	6.275	72.14	77.36

ОБЕД

96-2015	Рассольник "Ленинградский"	250	137	7	8	18	12.69
394-1994	Жаркое по-домашнему с филе кур	150	246.17	11.8	15.42	14.2	44.37
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4	1.94
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42	14.33
	ИТОГО	720	591.57	24.66	24.9	105.6	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	951.57	32.78	31.175	177.74	154.72

ДЕНЬ 3 (7-11 лет)

Среда

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

ЗАВТРАК

223-2015	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/10)	110	268	12	10.5	38.6	53.61
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	10.25	3.15
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42	16.57
	ИТОГО	430	446	17.07	11.775	105.85	77.36

ОБЕД

82-2015	Борщ с капустой и картофелем	250	102	6	5	14	9.85
268-2015	Котлета из говядины	50	147	9	10	10	42.22
304-2015	Рис отварной	150	209	3.65	5.37	36.6	20.18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	10	82.4	2.44	0.48	16.4	1.08
	ИТОГО	660	596.4	21.29	20.85	92	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	1042.4	38.36	32.625	197.85	154.72

ДЕНЬ 4 (7-11 лет)
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
ЗАВТРАК							
260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50	147	9	10	10	28.19
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3.67	3	17.6	16.73
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	0.23	3.15
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42	25.26
	ИТОГО	520	437	17.74	14.275	84.83	77.36
ОБЕД							
102-2015	Суп картофельный с бобовыми	250	170	11	4	30	8.62
ТК от 27.02.13	Поджарка из филе кур (25/25)	50	131	9	11.3	10	26.66
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46.05	13.62
342-2015	Компот из яблок	200	92	0.3		24	10.42
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4	1.94
	Мучное или кондитерское изделие	50	35.2	0.3	0.3	0.23	16.10
	ИТОГО	720	753.6	29.04	22.08	126.68	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	1190.6	46.78	36.355	211.51	154.72

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

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

ЗАВТРАК

ТК ОТ							
17.05.2024	Оладьи с молоком сгущенным (60/30)	90	247.83	6.76	3.6	47.05	40.81
	Йогурт фруктовый	95	73.6	1.61	0.115	16.2	31.00
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	10	52	1.65	0.275	10.25	1.52
	ИТОГО	395	429.43	10.22	3.99	88.5	77.36

ОБЕД

т.24-1994	Овощи свежие	20	9	0.27		0.84	6.32
111-2015	Суп с макаронными изделиями	250	143	8.72	7	34	5.73
234-2015	Котлета рыбная	50	74	9.35	3.91	0.45	34.39
312-2015	Картофельное пюре	150	142.73	3	5.4	18	23.87
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	30	82.4	2.44	0.48	16.4	3.02
	ИТОГО	700	507.13	23.98	16.79	84.69	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1095	936.56	34.2	20.78	173.19	154.72

ДЕНЬ 6
Понедельник

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

ЗАВТРАК

1-2015	Бутерброд с сыром (15/20)	35	125	5.8	5	14.83	19.75
210-2015	Омлет натуральными с маслом сливочным (106/5)	111	191	11	10.6	2	53.58
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	ИТОГО	346	372	17	15.6	31.83	77.36

ОБЕД

204-2011	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (250/12,5)	262.5	114	3.7	5	12	23.08
290-2015	Птица тушеная в соусе (25/25)	50	220.4	25.25	13.67	5.08	25.13
304-2015	Рис отварной	150	209	3.65	5.37	36.6	20.18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	50	82.4	2.44	0.48	16.4	4.94
	ИТОГО	712.5	681.8	35.24	24.52	85.08	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1058.5	1053.8	52.24	40.12	116.91	154.72

ДЕНЬ 7 (7-11) лет
Вторник

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
ЗАВТРАК							
т.24-1994	Зеленый горошек	10	9	0.27		0.84	9.07
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5.47	7.73	27.85
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	243	6	6	46.05	13.62
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	10	52	1.65	0.275	10.25	1.69
	Фрукт свежий	150	70	3.22	1	42	21.10
	ИТОГО	570	568	21.34	12.745	121.87	77.36
ОБЕД							
88-2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250	113	4.77	5	7.9	8.91
255-2015	Печень по-строгановски (30/30)	60	189	14	13	6	27.71
309-2015	Макаронные изделия отварные	150	112	3.67	3	17.6	16.73
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4	1.94
	Мучное или кондитерское изделие	50	35.2	0.3	0.3	0.23	18.04
	ИТОГО	730	587.6	25.38	21.78	63.13	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	1155.6	46.72	34.525	185	154.72

ДЕНЬ 8 (7-11) ЛЕТ

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
ЗАВТРАК							
КП от 23.05.2023	Сырники со сгущенным молоком (100/10)	110	255	15	12	40	60.37
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	10	52	1.65	0.275	10.25	1.58
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42	11.38
	ИТОГО	420	433	20.07	13.275	107.25	77.36
ОБЕД							
102-2015	Суп картофельный с бобовыми	250	170	11	4	30	8.62
394-1994	Жаркое по -домашнему с филе кур	150	246.17	11.8	15.42	14.2	44.37
342-2015	Компот из яблок	200	92	0.3		24	10.42
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4	1.94
	Фрукт свежий	100	70	3.22	1	42	12.01
	ИТОГО	720	660.57	28.76	20.9	126.6	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140	1093.57	48.83	34.175	233.85	154.72

ДЕНЬ 9 (7- 11) ЛЕТ
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	цена
ЗАВТРАК							
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	220.4	25.25	13.67	5.08	50.25
304-2015	Рис отварной	150	209	3.65	5.37	36.6	20.18
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб пшеничный	20	52	1.65	0.275	10.25	2.90
	ИТОГО	470	537.4	30.75	19.315	66.93	77.36
ОБЕД							
103-2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	143	8.72	7	34	10.99
241-2015	Мясо отварное	25					42.83
321-2015	Капуста тушеная	150	75	2.06	3.23	9.4	13.10
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4	1.88
	Булочка с маком	50	35.2	0.3	0.3	0.23	4.53
	ИТОГО	695	391.6	13.72	11.01	75.03	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	929	44.47	30.325	141.96	154.72

ДЕНЬ 10 (7-11) ЛЕТ

Пятница

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

ЗАВТРАК

	Йогурт фруктовый	95	73.6	1.61	0.115	16.2	31.00
295-2015	Котлеты куриные	50	138	10	5.47	7.73	27.85
309-2015	Макаронные изделия отварные	100	112	3.67	3	17.6	11.15
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	20	82.4	2.44	0.48	16.4	3.33
		465	462	17.92	9.065	72.93	77.36

ОБЕД

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	15	9	0.27		0.84	4.74
96-2015	Рассольник "Ленинградский"	250	137	7	8	18	12.69
260-2015	Гуляш из свинины (25/25)	50	131	9	11.3	10	28.19
312-2015	Картофельное пюре	150	142.73	3	5.4	18	23.87
376-2015	Чай сладкий	200	56	0.2		15	4.03
	Хлеб ржаной	40	82.4	2.44	0.48	16.4	3.84
	ИТОГО	705	558.13	21.91	25.18	78.24	77.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	1020.13	39.83	34.245	151.17	154.72

