


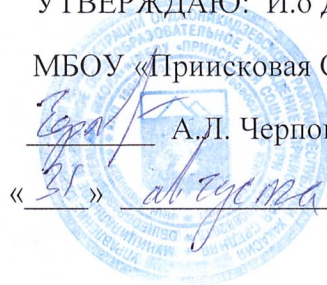
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приисковая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисковая СОШ»

 А.Л. Черповодский

« 31 » августа 2021г.



Примерное десятидневное меню для организации
питания школьников МБОУ «Приисковая СОШ»
от 11 лет и старше в 2021/2022 учебном году
на осенне – зимний период

с. Приисковое 2021г.

День: понедельник

№ 1

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морков.	100	1,6	10,1	9,6	136
		Капуста	105				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	10				
		Сахар	5				
		Кислота лимонная	0,2				
		Соль	0,3				
54-8с-2020	2	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
		Картофель	68				
		Горох	16				
		Масло растительное	4				
		Лук	10				
		Морковь	10				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,04				
		Говядина туш.	20				
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,2	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
	4	Сосиска	60				
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,6	36,8
		Мука	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,4				
		Сахар	1,25				
		Соль	0,01				
		Лавровый лист	0,01				
54-6гн-2020	6	Какао с молоком сгущен.	200	3,5	3,4	22,5	134,1
		Какао-порошок	4				
		Сахар	3				
		Молоко сгущ. с сахаром	38				
	7	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	830	25,6	27,2	121,3	833

День: вторник
 Неделя: первая
 Период: осень-зима
 Категория: дети 11 лет и старше

№ 2

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
		Кукуруза консервированная	62				
54-3с-2020	2	Рассольник со сметаной	200	2	4,9	15,3	113,3
		Картофель	82				
		Крупа рисовая	4				
		Масло растительное	4				
		Лук	10				
		Морковь	10				
		Огурец соленый	15				
		Сметана	10				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,04				
		Говядина туш.	20				
54-22м-2020	3	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
		Курица	117				
		Картофель	165				
		Мука	1,5				
		Томат-пюре	9				
		Лук	18				
		Морковь	30				
		Масло растительное	7,5				
		Лавровый лист	0,04				
		Соль	1				
	4	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-7хн-2020	5	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2
		Сухофрукты	25				
		Сахар	7				
		Итого за обед	750	34,2	14,4	86,9	614,7

День: среда
Неделя: первая
Период: осень-зима
Категория: дети 11 лет и старше

№ 3

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-11з-2020	1	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8
		Морковь	76				
		Яблоко	34				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	200	8,7	3,4	16,5	131,1
		Картофель	109				
		Томат-пюре	2				
		Лук	12,5				
		Морковь	10				
		Соль	0,5				
		Лавровый лист	0,04				
		Капуста	70				
		Фрикадельки	60				
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	229				
		Молоко	32				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	4	Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3
		Сыр российский	6				
		Мука пшеничная	4,5				
		Минтай	94				
		Сметана	47				
		Масло сливочное	5				
		Масло растительное	7				
		Соль	0,5				
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-8гн-2020	6	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		Итого за обед	840	33,6	42,4	83,8	850,1

День: четверг

№ 4

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-13з-2020	1	Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1
		Свекла	73				
		Масло растительное	3				
		Соль	0,2				
54-9с-2020	2	Суп картофел. с фасолью	200	7,0	4,4	16,8	135
		Картофель	55				
		Фасоль	16				
		Масло растительное	4				
		Лук	10				
		Морковь	12,5				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,04				
		Говядина туш.	20				
54-8г-2020	3	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	15,8	122
		Масло сливочное	6,8				
		Мука	1,8				
		Томат-пюре	12				
		Капуста	178				
		Лук	10,2				
		Морковь	6,8				
		Сахар	4,5				
		Соль	0,5				
	4	Котлета	80	15	12,7	12,2	222,8
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,2	32,8
		Масло сливочное	2,5				
		Мука	2,5				
		Лук	2,4				
		Соль	0,01				
		Лавровый лист	0,25				
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-9гн-2020	4	Кофейный напиток. с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Кофейный напиток	5				
		Сахар	7				
		Молоко	100				
		Итого за обед	800	36,2	32,8	63,5	795,2

День: пятница

№ 5

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-2з-2020	1	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
		Огурцы	63				
54-7с-2020	2	Суп с макарон. изделиями	200	2,5	1,9	21	111,2
		Картофель	109				
		Макаронные изделия	8				
		Масло растительное	2				
		Лук	10				
		Морковь	10				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,04				
		Говядина туш.	20				
54-5г-2020	3	Каша перловая	150	4,4	5,9	33,6	205,3
		Крупа перловая	50				
		Масло сливочное	7,5				
		Соль	0,4				
54-25м-2020	4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
		Курица	67,2				
		Сметана	9,1				
		Мука	2,7				
		Лук	13				
		Морковь	28,4				
		Масло сливочное	1,8				
		Масло растительное	2,7				
		Соль	0,7				
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3гн-2020	6	Чай черный с лим. и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6
		Чай черный	1				
		Лимон	8				
		Сахар	7				
		Итого за обед	770	26,7	14,8	91,1	605,2

День: понедельник
Неделя: вторая
Период: осень-зима
Категория: дети 11 лет и старше

№ 6

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-3з-2020	1	Помидор в нарезке	100	1,1	0,02	3,8	21,4
		Томат	64,2				
	2	Свекольник	250	9,2	5,8	11,9	145,7
		Свекла	43				
		Картофель	40				
		Морковь	20				
		Лук	12,5				
		Фасоль	5				
		Томат-пюре	2,5				
		Сметана	10				
		Соль	0,5				
		Говядина туш.	20				
		Лавровый лист	0,04				
54-4г-2020	3	Каша гречневая	200	10,93	8,7	57,06	345
		Крупа гречневая	92				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,5				
	4	Голубцы в соусе	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-1соус-2020	5	Соус сметанный	50	0,75	1,68	1,7	47,6
		Мука	1,25				
		Масло сливочное	1,25				
		Сметана	25				
		Соль	0,01				
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
	6	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	60,1
		кисель	27,5				
		Итого за обед	850	40,78	28,3	115,5	904,9

День: вторник

№ 7

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-20з-2020	1	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
		Горошек зеленый консервир.	62				
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консерв.	200	7,9	4,1	12,4	118
		Сайра консервированная	36				
		Картофель	76				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	18				
		Морковь	16				
		Соль	0,3				
		Масло сливочное	3				
		Лавровый лист	0,04				
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
53-19з-2020	3	Тфтели	90	12,3	11,0	7,5	177,6
54-3-соус-2020	4	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,4				
		Сахар	1,25				
		Соль	0,01				
		Лавровый лист	0,01				
	6	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-8гн-2020	7	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,5	134,1
		Какао-порошок	4				
		Сахар	3				
		Молоко сгущ. с сахаром	38				
		Итого за обед	810	38,25	27,95	116	866,3

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ рец.	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белк и (г)	Жир ы (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-8з-2020	1	Салат из капусты с морков.	100	1,6	10,1	9,6	136
		Капуста	105				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	10				
		Сахар	5				
		Кислота лимонная	0,2				
		Соль	0,3				
54-6с-2020	2	Суп картоф.с клецками	200	4,6	3,2	13,0	99,0
		Картофель	54,4				
		Масло растительное	2				
		Масло сливочное	0,7				
		Мука	6,16				
		Лук	10				
		Морковь	10				
		Сметана	10				
		Соль	0,18				
		Лавровый лист	0,04				
		Яйцо куриное	1,94				
		Говядина туш.	20				
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	228,5				
		Молоко	32				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
	4	Котлета	80	15	12,7	12,2	222,8
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,2	32,8
		Масло сливочное	2,5				
		Мука	2,5				
		Лук	2,4				
		Соль	0,01				
		Лавровый лист	0,25				
	6	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-6гн-2020	7	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
		Сахар	7				
		Шиповник (сухой)	21,4				
		Итого за обед	890	31,9	37	101,5	866

День: пятница

№ 10

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Обед					
54-16з-2020	1	Винегрет с р/ м	100	1,2	9	6,7	111,9
		Картофель	32				
		Свекла	19				
		Морковь	12,5				
		Огурцы соленые	37,5				
		Лук	19				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
54-1с-2020	2	Щи из св. капусты со сметан.	200	1,7	4,9	5,8	73,6
		Мука	2				
		Масло растительное	4				
		Лук	10				
		Морковь	10				
		Соль	0,3				
		Лавровый лист	0,04				
		Томат-пюре	1,2				
		Капуста	70				
		Сметана	10				
		Говядина туш.	20				
54-6г-2020	3	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
		Крупа рисовая	54				
		Масло сливочное	6,8				
		Соль	0,5				
54-25м-2020	4	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
		Курица	67,2				
		Сметана	9,1				
		Мука	2,7				
		Лук	13				
		Морковь	28,4				
		Масло сливочное	1,8				
		Масло растительное	2,7				
		Соль	0,7				
	5	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		Итого за обед	790	25,4	26	84,3	672,8

Пронумеровано,
печатать

И.о. Директора МБОУ (истов)

«Приисковая СОЦ»
Чернышевский А. П.

