

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Присковая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о. Директора

МБОУ «Присковая СОШ»

А.Д. Черповодский

2022г.



Примерное десятидневное меню для организации  
питания школьников МБОУ «Присковая СОШ»  
от 11 лет и старше в 2022/2023 учебном году  
на осенне – зимний период

с. Присковое 2022г.

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
		<b>Обед</b>					
54-2з-2020	1	<b>Огурец в нарезке</b>	<b>80</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>11,3</b>
		Огурцы	90,4				
54-8с-2020	2	<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>5,8</b>	<b>20,4</b>	<b>166,4</b>
		Картофель	85				
		Горох	20				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-1г-2020	3	<b>Макаронны отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
54-16м-2020	4	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>200,3</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Сахар	1,3				
		Лавровый лист	0,01				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	10				
		Лук	2,3				
		Морковь	4,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Соль	0,02				
54-2гн-2020	6	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
	7	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
		<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>35,6</b>	<b>28,5</b>	<b>107,3</b>	<b>826,4</b>

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
		<b>Обед</b>					
54-5з-2020	1	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>4,1</b>	<b>2,5</b>	<b>49,9</b>
		Лук	10,8				
		Огурец	31,6				
		Томат	43,4				
		Масло растительное	4				
		Соль	0,3				
54-6с-2020	2	<b>Суп картоф. с клецками</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>4,2</b>	<b>14,3</b>	<b>117,6</b>
		Морковь	12,5				
		Картофель	68				
		Яйцо куриное	2,4				
		Мука пшеничная	7,7				
		Лук	12,5				
		Масло сливочное	0,9				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,25				
		Курица	40				
54-4г-2020	3	<b>Каша гречневая рассыпч.</b>	<b>200</b>	<b>11</b>	<b>9,3</b>	<b>47,9</b>	<b>318,5</b>
		Крупа гречневая	92				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
54-5м-2020	4	<b>Котлета из курицы</b>	<b>90</b>	<b>17,3</b>	<b>4</b>	<b>12,1</b>	<b>152,2</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Сахар	1,3				
		Лавровый лист	0,01				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	10				
		Лук	2,3				
		Морковь	4,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Соль	0,02				
	6	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
54-3-гн-2020	7	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
		<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>41,4</b>	<b>23,6</b>	<b>110,9</b>	<b>818,7</b>





День: четверг  
 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
		<b>Обед</b>					
54-13з-2020	1	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>	<b>6,1</b>	<b>60,8</b>
		Свекла	95				
		Масло растительное	4				
		Соль	0,3				
54-12с-2020	2	<b>Суп с рыбными консервами</b>	<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>5,1</b>	<b>15,5</b>	<b>147,5</b>
		Косервы рыбные	45,2				
		Картофель	95,2				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	10				
		Морковь	20				
		Масло сливочное	3,8				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-8г-2020	3	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>3,4</b>	<b>9,7</b>	<b>79,2</b>
		Морковь	4,5				
		Сахар	3				
		Мука	1,2				
		Томат-пюре	8				
		Капуста	119				
		Лук	6,8				
		Масло сливочное	4,6				
		Соль	0,4				
54-11г-2020	4	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>4,1</b>	<b>13,2</b>	<b>97,2</b>
		Картофель	114,3				
		Молоко	16				
		Масло сливочное	4,6				
		Соль	0,4				
54-4м-2020	5	<b>Котлета из говядины</b>	<b>90</b>	<b>16,4</b>	<b>16,3</b>	<b>14,6</b>	<b>271,6</b>
54-2соус-2020	6	<b>Соус белый основной</b>	<b>50</b>	<b>1,4</b>	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>32,2</b>
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,0,2				
	7	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
54-2гн-2020	8	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>38,1</b>	<b>35,2</b>	<b>90,5</b>	<b>832</b>



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

№ 5

№ 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
		<b>Обед</b>					
54-21з-2020	1	<b>Кукуруза сахарная (степной)</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>20,9</b>
		Кукуруза консервированная	62				
54-3с-2020	2	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,8</b>	<b>17</b>	<b>161,7</b>
		Сметана	12,5				
		Картофель	102				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Огурец соленый	18,8				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-6г-2020	3	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>48,6</b>	<b>278,3</b>
		Крупа рисовая	72				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
54-16м-2020	4	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>200,3</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Сахар	1,3				
		Лавровый лист	0,01				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	10				
		Лук	2,3				
		Морковь	4,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Соль	0,02				
	6	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
54-2гн-2020	7	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31</b>	<b>30,3</b>	<b>110,9</b>	<b>840,</b>

День: понедельник

№ 6

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
		<b>Обед</b>					
54-21з-2020	1	<b>Кукуруза сахарная</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>20,9</b>
		Кукуруза консервированная	62				
54-7с-2020	2	<b>Суп с макарон. изделиями</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>3,5</b>	<b>23,1</b>	<b>149,5</b>
		Картофель	136				
		Макаронные изделия	10				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Курица	40				
54-1г-2020	3	<b>Макароны отварные</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>43,7</b>	<b>269,3</b>
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
54-16м-2020	4	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>13,2</b>	<b>7,3</b>	<b>200,3</b>
54-3соус-2020	5	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>36,6</b>
		Сахар	1,3				
		Лавровый лист	0,01				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	10				
		Лук	2,3				
		Морковь	4,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Соль	0,02				
	6	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
54-3гн-2020	7	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</b>
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
		<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>34</b>	<b>36,2</b>	<b>112,3</b>	<b>820,2</b>



День: вторник  
 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
		<b>Обед</b>					
54-8з-2020	1	<b>Салат из капусты с морков.</b>	80	1,3	8,1	7,8	108,7
		Капуста	84				
		Морковь	10				
		Масло растительное	8				
		Сахар	4				
		Кислота лимонная	0,1				
		Соль	0,3				
54-9с-2020	2	<b>Суп картофел. с фасолью</b>	250	8,5	5,7	18	157,4
		Картофель	68				
		Фасоль	20				
		Лук	12,5				
		Морковь	15,6				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-11г-2020	3	<b>Картофельное пюре</b>	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	229				
		Молоко	32				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-3м-2020	4	<b>Голубцы ленивые</b>	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-2соус-2020	5	<b>Соус белый основной</b>	50	1,4	2,1	2,2	32,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,02				
	6	<b>Хлеб в ассортименте</b>	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-1хн-2020	7	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	27				
		<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>28,8</b>	<b>32,5</b>	<b>103,5</b>	<b>820,</b>



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

№ 8

№ 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
		<b>Обед</b>					
54-16з-2020	1	<b>Винигрет с р/м</b>	<b>80</b>	<b>1,0</b>	<b>7,1</b>	<b>5,4</b>	<b>89,5</b>
		Картофель	25,5				
		Лук	15				
		Морковь	10				
		Свекла	15				
		Огурец соленый	30				
		Масло растительное	8				
		Соль	0,2				
54-1с-2020	2	<b>Щи из св. капусты со сметан.</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>7,6</b>	<b>7,1</b>	<b>120,1</b>
		Сметана	12,5				
		Мука	2,5				
		Томат-пюре	1,5				
		Капуста	87,5				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-12м-2020	3	<b>Плов с курицей</b>	<b>250</b>	<b>34</b>	<b>10,1</b>	<b>41,5</b>	<b>393,4</b>
		Курица	150,7				
		Крупа рисовая	56,6				
		Томат-пюре	13,4				
		Лук	10,5				
		Морковь	16,7				
		Масло растительное	8,4				
		Соль	1				
	4	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
54-21гн-2020	5	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>4,4</b>	<b>12,5</b>	<b>107,2</b>
		Какао-порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
		<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>50</b>	<b>29,8</b>	<b>89,4</b>	<b>825,9</b>

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

№ 9

№ 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
		<b>Обед</b>					
54-20з-2020	1	<b>Горошек зеленый</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>14,8</b>
		Горошек зеленый консервир.	62				
54-5с-2020	2	<b>Суп с фрикадельками</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>5,4</b>	<b>17,4</b>	<b>161,3</b>
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	15,6				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-6г-2020	3	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>48,6</b>	<b>278,3</b>
		Крупа рисовая	72				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	4	<b>Рыба запеченая в сметанном соусе (минтай)</b>	<b>80</b>	<b>15,1</b>	<b>20,1</b>	<b>4,3</b>	<b>258,3</b>
		Сыр российский	5,7				
		Мука пшеничная	4,4				
		Минтай	93,6				
		Сметана	47				
		Масло сливочное	4,7				
		Масло растительное	7,1				
		Соль	0,3				
	5	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>115,7</b>
54-2гн-2020	6	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>36,7</b>	<b>33,4</b>	<b>102,1</b>	<b>855,2</b>



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

№ рец.	№ п / п	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>Обед</b>					
54-9з-2020	1	<b>Салат из белокачан. капусты с морковью и яблоками</b>	<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,8</b>	<b>96</b>
		Яблоко	18,1				
		Капуста белокачанная	57				
		Морковь	20				
		Масло растительное	8				
		Соль	0,3				
		Лимонная кислота	0,1				
54-2с-2020	2	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>7,6</b>	<b>12,6</b>	<b>14</b>
		Морковь	15,6				
		Свекла	50				
		Картофель	27,2				
		Сахар	2,5				
		Сметана	12,5				
		Томат-пюре	7,5				
		Капуста	25				
		Лук	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Кислота лимонная	0,3				
		Говядина туш.	33,8				
54-5г-2020	3	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>7,9</b>	<b>40,6</b>	<b>25</b>
		Крупа перловая	66,6				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,5				
54-3соус-2020	4	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>1,7</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>
54-25м-2020	5	<b>Курица тушеная с морковью</b>	<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>6,3</b>	<b>4,4</b>	<b>13</b>
		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				
	6	<b>Хлеб в ассортименте</b>	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>11</b>
54-1хн-2020	7	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>8</b>
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	27				
		<b>Итого за обед</b>	<b>940</b>	<b>32,1</b>	<b>30,5</b>	<b>105,1</b>	<b>86</b>

Прошнуровано,  
пронумеровано и  
скреплено печатью

11 листов

Директор МБОУ

«Приисковая СОШ»

А.Л. Черноводский

