

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Присковая СОШ»

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Присковая СОШ»

А.Л. Черповодский

«31» августа 2023г.



Основное десятидневное меню для организации питания
школьников МБОУ «Присковая СОШ» от 11 лет
и старше в 2023/2024 учебном году
на осенне – зимний период

с. Присковое 2023г.

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					
54-2з-2020	1	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
		Огурцы	113				
54-8с-2020	2	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
		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	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
пром.	4	Тефтели из говядины	100	13,7	12,2	8,3	197,5
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		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	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	36,5	27,5	108,8	826,4

День: вторник

№ 2

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					
54-5з-2020	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5
		Лук	13,6				
		Огурец	39,5				
		Томат	54,2				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
54-6с-2020	2	Суп картоф. с клецками	250	5,8	4,2	14,3	117,6
		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				
		Говядина туш.	33,8				
54-4г-2020	3	Каша гречневая рассыпч.	200	11	9,3	47,9	318,5
		Крупа гречневая	92				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
пром.	4	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		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				
пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3-гн-2020	7	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
		Итого за обед	960	43,6	25,1	112,9	848,3

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	118,8				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5
		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	Капуста тушеная	100	2,4	3,4	9,7	79,2
		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	Картофельное пюре	100	2,1	4,1	13,2	97,2
		Картофель	114,3				
		Молоко	16				
		Масло сливочное	4,6				
		Соль	0,4				
пром.	5	Котлета из говядины	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	6	Соус белый основной	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				
пром.	7	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
пром.	8	Кисель фруктовый	200	0,4	0,1	14,4	59,7
		Кисель	27,5				
		Итого за обед	960	40,4	38	101,8	909,3

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					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,3	52,3
		Кукуруза консервированная	155				
54-3с-2020	2	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
		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	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
		Крупа рисовая	72				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
54-25м-2020	4	Курица тушеная с морковью	150	21,2	9,5	6,6	197
		Курица	100,8				
		Сметана	13,7				
		Мука	4,1				
		Лук	19,4				
		Морковь	42,6				
		Масло сливочное	2,7				
		Масло растительное	4,1				
		Соль	1				
пром.	5	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
		Итого за обед	960	38,7	25,4	111,9	831,8

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
		Обед					
54-21з-2020	1	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,3	52,3
		Кукуруза консервированная	155				
54-7с-2020	2	Суп с макарон. изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
		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	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9,1				
		Соль	0,7				
пром.	4	Тефтели из говядины	100	13,7	12,2	8,3	197,5
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		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				
пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-3гн-2020	7	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
		Итого за обед	960	35,9	25,4	119,5	848,8

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					
54-8з-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	0,5				
54-9с-2020	2	Суп картофел. с фасолью	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	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	229				
		Молоко	32				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
пром.	4	Голубцы ленивые	150	12,6	11,6	9,6	196,1
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	32,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,0,2				
пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-1хн-2020	7	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	27				
		Итого за обед	1010	33,3	38,2	108,5	912,8

День: среда

№ 8

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	Винигрет с р/м	100	1,2	9	6,7	111,9
		Картофель	31,9				
		Лук	18,8				
		Морковь	12,5				
		Свекла	18,8				
		Огурец соленый	37,5				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
54-1с-2020	2	Щи из св. капусты со сметан.	250	5,8	7,6	7,1	120,1
		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	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
		Курица	150,7				
		Крупа рисовая	56,6				
		Томат-пюре	13,4				
		Лук	10,5				
		Морковь	16,7				
		Масло растительное	8,4				
		Соль	1				
пром.	4	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-21гн-2020	5	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао-порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
		Итого за обед	860	50,2	31,7	90,7	848,3

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					
54-9з-2020	1	Салат из белокачан. капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	120,9
		Яблоко	22,6				
		Капуста белокачанная	71,2				
		Морковь	25				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
		Лимонная кислота	0,2				
54-2с-2020	2	Борщ со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
		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	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
		Крупа перловая	66,6				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,5				
54-25м-2020	5	Курица тушеная с морковью	150	21,2	9,5	6,6	197
		Курица	100,8				
		Сметана	13,7				
		Мука	4,1				
		Лук	19,4				
		Морковь	42,6				
		Масло сливочное	2,7				
		Масло растительное	4,1				
		Соль	1				
пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
54-1хн-2020	7	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	27				
		Итого за обед	960	39,5	35,8	108,5	914,6