

УТВЕРЖДАЮ: И.о Директора

МБОУ «Приисквая СОШ»

А.Л. Черповодский

« 30 » августа 2024г.



Основное десятидневное меню для организации питания
школьников МБОУ «Приисквая СОШ»
от 11 лет и старше в 2024/2025 учебном году
на осенне – зимний период

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 картоф. 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				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	37,3	30	108,7	851,6

День: вторник

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					
54-7з-2020	1	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
		Капуста белокочанная	150				
		Лук	13				
		Морковь	13				
		Сахар-песок	3				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
		Кислота лимонная	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	8				
		Лук	12,5				
		Масло сливочное	1				
		Масло растительное	2,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,2				
		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				
		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
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-3-гн-2020	6	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	45,1	30	120,2	928,8

День: среда

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					
54-11з-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	250	10,8	5,4	17,4	161,3
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	16				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-11г-2020	3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
		Картофель	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Голубцы с мясом и рисом	125	13,7	13,9	9,8	219,1
54-1соус-2020	5	Соус сметанный	50	0,8	4,2	1,6	47,5
		Мука	1,5				
		Сметана	25				
		Масло сливочное	1,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	985	35,1	42,4	91,8	888,6

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
		Обед					
54-13з-2020	1	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
		Свекла	120				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
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				
		Говядина туш.	33,8				
54-8г-2020	3	Капуста тушеная	100	2,4	3,4	9,7	79,2
		Морковь	5				
		Сахар	3				
		Мука	1,5				
		Томат-пюре	8				
		Капуста	120				
		Лук	7				
		Масло сливочное	5				
		Соль	0,4				
54-11г-2020	4	Картофельное пюре	100	2,1	4,1	13,2	97,2
		Картофель	110				
		Молоко	15				
		Масло сливочное	5				
		Соль	0,4				
Пром.	5	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,7	8,2	222,7
54-2соус-2020	6	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-21гн-2020	7	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао – порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
Пром.	8	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	37,4	37,3	99,4	880,8

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					
54-5з-2020	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5
		Лук	14				
		Огурец	40				
		Томат	54				
		Масло растительное	5				
		Соль	0,3				
54-3с-2020	2	Рассольник ленинград.	250	5,9	7,8	17	161,7
		Сметана	12,5				
		Картофель	102				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Огурец соленый	20				
		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				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Котлета из говядины	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	36,2	41	116,6	979,9

День: понедельник

№ 6

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 1 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				
54-12с-2020	2	Суп с рыбными консервами	250	9,9	5,1	15,5	147,5
		Консервы рыбные	40				
		Картофель	95				
		Крупа рисовая	5				
		Лук	10				
		Морковь	20				
		Масло сливочное	4				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
54-1г-2020	3	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
		Макаронные изделия	68				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,7	8,2	222,7
54-3соус-2020	5	Соус красный основной	50	1,7	1,4	4,5	36,6
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-3гн-2020	6	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9
		Сахар	7				
		Лимон	8				
		Чай черный	1				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	39,7	39,3	111,1	955,7

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					
54-9з-2020	1	Салат из белокочанной капусты с морк. и яблок.	100	1,4	10,2	6	120,9
		Яблоко	23				
		Капуста белокочанная	71				
		Морковь	25				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
		Лимонная кислота	0,2				
54-9с-2020	2	Суп картоф. с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
		Картофель	68				
		Фасоль	20				
		Лук	12,5				
		Морковь	16				
		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	220				
		Молоко	30				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
Пром.	4	Голубцы ленивые	150	12,6	11,9	9,6	196,1
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-2гн-2020	6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	1010	32,8	38,6	91,6	844,5

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					
54-4з-2020	1	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	3,9	25,7
		Перец сладкий	113				
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	88				
		Лук	12,5				
		Морковь	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Говядина туш.	33,8				
54-5г-2020	3	Каша перловая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
		Крупа перловая	67				
		Масло сливочное	10				
		Соль	0,5				
Пром.	4	Котлета из говядины	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-2соус-2020	5	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,2
		Мука	2,5				
		Лук	2,5				
		Лавровый лист	0,3				
		Масло сливочное	2,5				
		Соль	0,2				
54-21гн-2020	6	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
		Какао-порошок	5				
		Молоко	130				
		Сахар	7				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	41,9	40,8	105,5	960,8

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)
				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	0,2	3,8	21,4
		Томат	113				
54-5с-2020	2	Суп с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3
		Картофель	136				
		Томат-пюре	2,5				
		Лук	16				
		Морковь	12,5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,6				
		Фрикадельки	30				
54-6г-2020	3	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
		Крупа рисовая	72				
		Масло сливочное	9				
		Соль	0,7				
54-9р-2020	4	Рыба запеченная в сметан. соусе (минтай)	100	18,1	20,1	4,3	272,9
		Минтай	100				
		Сыр российский	6				
		Мука пшеничная	5				
		Сметана	50				
		Масло сливочное	5				
		Масло растительное	7				
		Соль	0,5				
54-2гн-2020	5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
		Чай черный	1				
		Сахар	7				
Пром.	6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	910	39,6	33,5	103,5	876,4

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

№ 10

№ 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	32				
		Лук	18				
		Морковь	12				
		Свекла	20				
		Огурец соленый	40				
		Масло растительное	10				
		Соль	0,3				
54-2с-2020	2	Борщ со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
		Морковь	16				
		Свекла	50				
		Картофель	27				
		Сахар	2,5				
		Сметана	12,5				
		Томат-пюре	8				
		Капуста	25				
		Лук	12,5				
		Масло растительное	5				
		Лавровый лист	0,05				
		Соль	0,4				
		Кислота лимонная	0,3				
		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				
		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
		Мука пшеничная	2,5				
		Масло сливочное	1,5				
		Томат-пюре	10				
		Морковь	5				
		Лук	2,5				
		Сахар	1,5				
		Соль	0,2				
		Лавровый лист	0,01				
54-1хн-2020	6	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81
		Сахар	7				
		Смесь сухофруктов	25				
Пром.	7	Хлеб в пшеничный	60	4,6	0,6	22,9	115,7
		Итого за обед	960	44,1	32,3	127,9	976

Пронумеровано,
пронумеровано

и скреплено печатью
и скреплено печатью

И. о. Директора МБОУ

«Приискская СОШ»

Черноволжский А.Л.

