

УТВЕРЖДАЮ: и.о. директора

МБОУ «Приiskовая СОШ»

Ю.А Пономаренко

2026 г.



Основное десятидневное меню для организации питания  
школьников МБОУ «Приiskовая СОШ»  
от 11 лет и старше в 2026/2027 учебном году  
на осенне-зимний период

с. Приiskовое 2026 г.

День: понедельник

№ 1

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

| № рец.        | №<br>п<br>/<br>п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|               |                  |                                  |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                          |
| 1             | 2                | 3                                | 4                      | 5                | 6           | 7             | 8                        |
|               |                  | <b>Обед</b>                      |                        |                  |             |               |                          |
| 54-2з-2020    | 1                | <b>Огурец в нарезке</b>          | <b>100</b>             | <b>0,8</b>       | <b>0,1</b>  | <b>2,5</b>    | <b>14,1</b>              |
|               |                  | Огурцы                           | 113                    |                  |             |               |                          |
| 54-8с-2020    | 2                | <b>Суп картоф. 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>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                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,7                    |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 4                | <b>Тефтели</b>                   | <b>100</b>             | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>    | <b>222,7</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>              |
|               |                  | 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                | <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                      |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 7                | <b>Хлеб пшеничный</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>960</b>             | <b>37,3</b>      | <b>30</b>   | <b>108,7</b>  | <b>851,6</b>             |

День: вторник

№ 2

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

| № рец.        | №<br>п<br>/<br>п | Приём пищи,<br>наименование блюд  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|               |                  |                                   |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                          |
| 1             | 2                | 3                                 | 4                      | 5                | 6           | 7             | 8                        |
|               |                  | <b>Обед</b>                       |                        |                  |             |               |                          |
| 54-8з-2020    | 1                | <b>Салат из капусты с морков.</b> | <b>100</b>             | <b>1,6</b>       | <b>10,1</b> | <b>9,6</b>    | <b>136</b>               |
|               |                  | Капуста                           | 105                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Морковь                           | 12,5                   |                  |             |               |                          |
|               |                  | Масло растительное                | 10                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Сахар                             | 5                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Кислота лимонная                  | 0,2                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                              | 0,5                    |                  |             |               |                          |
| 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                    | 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                | <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                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                              | 0,7                    |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 4                | <b>Котлета из курицы</b>          | <b>100</b>             | <b>19,2</b>      | <b>4,4</b>  | <b>13,5</b>   | <b>169,5</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>              |
|               |                  | 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                | <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                      |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 7                | <b>Хлеб пшеничный</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>960</b>             | <b>44,2</b>      | <b>30</b>   | <b>119,4</b>  | <b>921,8</b>             |

День: среда

№ 3

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |              | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|-------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|
|               |       |                                  |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев<br>(г) |                          |
| 1             | 2     | 3                                | 4                      | 5                | 6           | 7            | 8                        |
|               |       | <b>Обед</b>                      |                        |                  |             |              |                          |
| 54-11з-2020   | 1     | <b>Салат из моркови и яблок</b>  | <b>100</b>             | <b>0,9</b>       | <b>10,2</b> | <b>7,2</b>   | <b>123,8</b>             |
|               |       | Морковь                          | 76                     |                  |             |              |                          |
|               |       | Яблоко                           | 34                     |                  |             |              |                          |
|               |       | Масло растительное               | 10                     |                  |             |              |                          |
|               |       | Соль                             | 0,3                    |                  |             |              |                          |
| 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                              | 16                     |                  |             |              |                          |
|               |       | Морковь                          | 12,5                   |                  |             |              |                          |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,05                   |                  |             |              |                          |
|               |       | Соль                             | 0,6                    |                  |             |              |                          |
|               |       | Фрикадельки                      | 30                     |                  |             |              |                          |
| 54-11г-2020   | 3     | <b>Картофельное пюре</b>         | <b>200</b>             | <b>4,1</b>       | <b>8,1</b>  | <b>26,4</b>  | <b>194,4</b>             |
|               |       | Картофель                        | 220                    |                  |             |              |                          |
|               |       | Молоко                           | 30                     |                  |             |              |                          |
|               |       | Масло сливочное                  | 9                      |                  |             |              |                          |
|               |       | Соль                             | 0,7                    |                  |             |              |                          |
| Пром.         | 4     | <b>Голубцы с мясом и рисом</b>   | <b>125</b>             | <b>13,7</b>      | <b>13,9</b> | <b>9,8</b>   | <b>219,1</b>             |
| 54-1соус-2020 | 5     | <b>Соус сметанный</b>            | <b>50</b>              | <b>0,8</b>       | <b>4,2</b>  | <b>1,6</b>   | <b>47,5</b>              |
|               |       | Мука                             | 1,5                    |                  |             |              |                          |
|               |       | Сметана                          | 25                     |                  |             |              |                          |
|               |       | Масло сливочное                  | 1,5                    |                  |             |              |                          |
|               |       | Соль                             | 0,2                    |                  |             |              |                          |
| 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                      |                  |             |              |                          |
| Пром.         | 7     | <b>Хлеб пшеничный</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>985</b>             | <b>35,1</b>      | <b>42,4</b> | <b>91,8</b>  | <b>888,6</b>             |

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                  |
|               |         | <b>Обед</b>                     |                  |                  |             |             |                    |
| 54-13з-2020   | 1       | <b>Салат из свеклы отварной</b> | <b>100</b>       | <b>1,3</b>       | <b>4,5</b>  | <b>7,6</b>  | <b>76,1</b>        |
|               |         | Свекла                          | 120              |                  |             |             |                    |
|               |         | Масло растительное              | 5                |                  |             |             |                    |
|               |         | Соль                            | 0,3              |                  |             |             |                    |
| 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              |                  |             |             |                    |
|               |         | Говядина туш.                   | 33,8             |                  |             |             |                    |
| 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                         | 5                |                  |             |             |                    |
|               |         | Сахар                           | 3                |                  |             |             |                    |
|               |         | Мука                            | 1,5              |                  |             |             |                    |
|               |         | Томат-пюре                      | 8                |                  |             |             |                    |
|               |         | Капуста                         | 120              |                  |             |             |                    |
|               |         | Лук                             | 7                |                  |             |             |                    |
|               |         | Масло сливочное                 | 5                |                  |             |             |                    |
|               |         | 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                       | 110              |                  |             |             |                    |
|               |         | Молоко                          | 15               |                  |             |             |                    |
|               |         | Масло сливочное                 | 5                |                  |             |             |                    |
|               |         | Соль                            | 0,4              |                  |             |             |                    |
| Пром.         | 5       | <b>Тефтели</b>                  | <b>100</b>       | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>  | <b>222,7</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>33,2</b>        |
|               |         | Мука                            | 2,5              |                  |             |             |                    |
|               |         | Лук                             | 2,5              |                  |             |             |                    |
|               |         | Лавровый лист                   | 0,3              |                  |             |             |                    |
|               |         | Масло сливочное                 | 2,5              |                  |             |             |                    |
|               |         | Соль                            | 0,2              |                  |             |             |                    |
| 54-21гн-2020  | 7       | <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                |                  |             |             |                    |
| Пром.         | 8       | <b>Хлеб пшеничный</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>960</b>       | <b>37,4</b>      | <b>37,3</b> | <b>99,4</b> | <b>880,8</b>       |

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ 5

| № рец.        | №<br>п<br>/<br>п | Приём пищи,<br>наименование блюд               | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|------------------|------------------------------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|               |                  |                                                |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                          |
| 1             | 2                | 3                                              | 4                      | 5                | 6           | 7             | 8                        |
|               |                  | <b>Обед</b>                                    |                        |                  |             |               |                          |
| 54-5з-2020    | 1                | <b>Салат из свежих<br/>помидоров и огурцов</b> | <b>100</b>             | <b>1</b>         | <b>5,2</b>  | <b>3,1</b>    | <b>62,5</b>              |
|               |                  | Лук                                            | 14                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Огурец                                         | 40                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Томат                                          | 54                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Масло растительное                             | 5                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                                           | 0,3                    |                  |             |               |                          |
| 54-3с-2020    | 2                | <b>Рассольник ленинград.</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                                 | 20                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | 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                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                                           | 0,7                    |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 4                | <b>Котлета из говядины</b>                     | <b>100</b>             | <b>18,3</b>      | <b>18,1</b> | <b>16,3</b>   | <b>301,7</b>             |
| 54-2соус-2020 | 5                | <b>Соус белый основной</b>                     | <b>50</b>              | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>    | <b>33,2</b>              |
|               |                  | Мука                                           | 2,5                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Лук                                            | 2,5                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Лавровый лист                                  | 0,3                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Масло сливочное                                | 2,5                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                                           | 0,2                    |                  |             |               |                          |
| 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                      |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 7                | <b>Хлеб пшеничный</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>960</b>             | <b>36,2</b>      | <b>41</b>   | <b>116,6</b>  | <b>979,9</b>             |
|               |                  |                                                |                        |                  |             |               |                          |

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

| № рец.        | №<br>п<br>/ п | Приём пищи,<br>наименование блюд  | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|               |               |                                   |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                          |
| 1             | 2             | 3                                 | 4                      | 5                | 6           | 7             | 8                        |
|               |               | <b>Обед</b>                       |                        |                  |             |               |                          |
| 54-8з-2020    | 1             | <b>Салат из капусты с морков.</b> | <b>100</b>             | <b>1,6</b>       | <b>10,1</b> | <b>9,6</b>    | <b>136</b>               |
|               |               | Капуста                           | 105                    |                  |             |               |                          |
|               |               | Морковь                           | 12,5                   |                  |             |               |                          |
|               |               | Масло растительное                | 10                     |                  |             |               |                          |
|               |               | Сахар                             | 5                      |                  |             |               |                          |
|               |               | Кислота лимонная                  | 0,2                    |                  |             |               |                          |
|               |               | Соль                              | 0,5                    |                  |             |               |                          |
| 54-12с-2020   | 2             | <b>Суп с рыбн. консервами</b>     | <b>250</b>             | <b>9,9</b>       | <b>5,1</b>  | <b>15,5</b>   | <b>147,5</b>             |
|               |               | 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             | <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                      |                  |             |               |                          |
|               |               | Соль                              | 0,7                    |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 4             | <b>Тефтели</b>                    | <b>100</b>             | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>    | <b>222,7</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>              |
|               |               | 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             | <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                      |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 7             | <b>Хлеб пшеничный</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>960</b>             | <b>39,7</b>      | <b>39,3</b> | <b>111,1</b>  | <b>955,7</b>             |

День: вторник

№ 7

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

| № рец.        | №<br>п<br>/<br>п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |              | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|
|               |                  |                                  |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев<br>(г) |                          |
| 1             | 2                | 3                                | 4                      | 5                | 6           | 7            | 8                        |
|               |                  | <b>Обед</b>                      |                        |                  |             |              |                          |
| 54-21з-2020   | 1                | <b>Кукуруза сахарная</b>         | <b>100</b>             | <b>2</b>         | <b>0,3</b>  | <b>10,3</b>  | <b>52,3</b>              |
|               |                  | Кукуруза консервированная        | 155                    |                  |             |              |                          |
| 54-9с-2020    | 2                | <b>Суп картоф. с фасолью</b>     | <b>250</b>             | <b>8,5</b>       | <b>5,7</b>  | <b>18</b>    | <b>157,4</b>             |
|               |                  | 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                | <b>Картофельное пюре</b>         | <b>200</b>             | <b>4,1</b>       | <b>8,1</b>  | <b>26,4</b>  | <b>194,4</b>             |
|               |                  | Картофель                        | 220                    |                  |             |              |                          |
|               |                  | Молоко                           | 30                     |                  |             |              |                          |
|               |                  | Масло сливочное                  | 9                      |                  |             |              |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,7                    |                  |             |              |                          |
| Пром.         | 4                | <b>Голубцы ленивые</b>           | <b>150</b>             | <b>12,6</b>      | <b>11,9</b> | <b>9,6</b>   | <b>196,1</b>             |
| 54-2соус-2020 | 5                | <b>Соус белый основной</b>       | <b>50</b>              | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>   | <b>33,2</b>              |
|               |                  | Мука                             | 2,5                    |                  |             |              |                          |
|               |                  | Лук                              | 2,5                    |                  |             |              |                          |
|               |                  | Лавровый лист                    | 0,3                    |                  |             |              |                          |
|               |                  | Масло сливочное                  | 2,5                    |                  |             |              |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,2                    |                  |             |              |                          |
| 54-1хн-2020   | 6                | <b>Компот из сухофруктов</b>     | <b>200</b>             | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>  | <b>19,8</b>  | <b>81</b>                |
|               |                  | Сахар                            | 7                      |                  |             |              |                          |
|               |                  | Смесь сухофруктов                | 25                     |                  |             |              |                          |
| Пром.         | 7                | <b>Хлеб пшеничный</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>1010</b>            | <b>33,7</b>      | <b>28,7</b> | <b>109,2</b> | <b>830,1</b>             |

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

| № рец.        | №<br>п<br>/<br>п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|               |                  |                                  |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                          |
| 1             | 2                | 3                                | 4                      | 5                | 6           | 7             | 8                        |
|               |                  | <b>Обед</b>                      |                        |                  |             |               |                          |
| 54-4з-2020    | 1                | <b>Перец болг. в нарезке</b>     | <b>100</b>             | <b>1,3</b>       | <b>0,1</b>  | <b>3,9</b>    | <b>25,7</b>              |
|               |                  | Перец сладкий                    | 113                    |                  |             |               |                          |
| 54-1с-2020    | 2                | <b>Щи из св. кап. 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                          | 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                | <b>Каша перловая</b>             | <b>200</b>             | <b>5,9</b>       | <b>7,9</b>  | <b>40,6</b>   | <b>257,2</b>             |
|               |                  | Крупа перловая                   | 67                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Масло сливочное                  | 10                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,5                    |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 4                | <b>Котлета из говядины</b>       | <b>100</b>             | <b>18,3</b>      | <b>18,1</b> | <b>16,3</b>   | <b>301,7</b>             |
| 54-2соус-2020 | 5                | <b>Соус белый основной</b>       | <b>50</b>              | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>    | <b>33,2</b>              |
|               |                  | Мука                             | 2,5                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Лук                              | 2,5                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Лавровый лист                    | 0,3                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Масло сливочное                  | 2,5                    |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,2                    |                  |             |               |                          |
| 54-21гн-2020  | 6                | <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                      |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 7                | <b>Хлеб пшеничный</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>960</b>             | <b>41,9</b>      | <b>40,8</b> | <b>105,5</b>  | <b>960,8</b>             |

День: четверг

№ 9

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>                                     |                  |                  |             |              |                    |
| 54-20з-2020 | 1       | <b>Горошек зеленый</b>                          | <b>100</b>       | <b>3</b>         | <b>0,3</b>  | <b>6</b>     | <b>37</b>          |
|             |         | Горошек зеленый конс.                           | 155              |                  |             |              |                    |
| 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                                             | 16               |                  |             |              |                    |
|             |         | 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                |                  |             |              |                    |
|             |         | Соль                                            | 0,7              |                  |             |              |                    |
| 54-9р-2020  | 4       | <b>Рыба запеченная в сметан. соусе (минтай)</b> | <b>100</b>       | <b>18,1</b>      | <b>20,1</b> | <b>4,3</b>   | <b>272,9</b>       |
|             |         | Минтай                                          | 100              |                  |             |              |                    |
|             |         | Сыр российский                                  | 6                |                  |             |              |                    |
|             |         | Мука пшеничная                                  | 5                |                  |             |              |                    |
|             |         | Сметана                                         | 50               |                  |             |              |                    |
|             |         | Масло сливочное                                 | 5                |                  |             |              |                    |
|             |         | Масло растительное                              | 7                |                  |             |              |                    |
|             |         | Соль                                            | 0,5              |                  |             |              |                    |
| 54-2гн-2020 | 5       | <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                |                  |             |              |                    |
| Пром.       | 6       | <b>Хлеб пшеничный</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>910</b>       | <b>41,5</b>      | <b>33,6</b> | <b>105,7</b> | <b>892</b>         |

День: пятница

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 11 лет и старше

№ 10

| № рец.        | №<br>п<br>/<br>п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг.<br>цен.<br>(ккал) |
|---------------|------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|               |                  |                                  |                        | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                          |
| 1             | 2                | 3                                | 4                      | 5                | 6           | 7             | 8                        |
|               |                  | <b>Обед</b>                      |                        |                  |             |               |                          |
| 54-163-2020   | 1                | <b>Винигрет с р/м</b>            | <b>100</b>             | <b>1,2</b>       | <b>9</b>    | <b>6,7</b>    | <b>111,9</b>             |
|               |                  | Картофель                        | 32                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Лук                              | 18                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Морковь                          | 12                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Свекла                           | 20                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Огурец соленый                   | 40                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Масло растительное               | 10                     |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,3                    |                  |             |               |                          |
| 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>142,8</b>             |
|               |                  | 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                | <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                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Соль                             | 0,7                    |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 4                | <b>Котлета из курицы</b>         | <b>100</b>             | <b>19,2</b>      | <b>4,4</b>  | <b>13,5</b>   | <b>169,5</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>              |
|               |                  | 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                | <b>Компот из сухофруктов</b>     | <b>200</b>             | <b>0,5</b>       | <b>0,0</b>  | <b>19,8</b>   | <b>81</b>                |
|               |                  | Сахар                            | 7                      |                  |             |               |                          |
|               |                  | Смесь сухофруктов                | 25                     |                  |             |               |                          |
| Пром.         | 7                | <b>Хлеб в пшеничный</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>960</b>             | <b>44,1</b>      | <b>32,3</b> | <b>127,9</b>  | <b>976</b>               |

Прочитано,  
пронумеровано и скреплено



Ю.А. Пономаренко