

Утверждаю

Директор МБОУ Краснооктябрьская СОШ

Рябоволова И.А.

2022 г.



Утверждаю

ИП Афанасьев Алексей Валерьевич

Афанасьев А.В.

2022 г.



**Примерное меню
для питания обучающихся
МБОУ Краснооктябрьская СОШ
на 2022 -2023 учебный год**

возраст: 7-11, 12-18 лет

Меню разработано на основе :

- Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях»

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 день Понедельник															
Завтрак															
121	Суп молочный рисовый	200	7,43	7,22	39,26	251,64	164,71	36,94	247,35	1,00	0,16	1,30	40,00		
367	Чай с сахаром	200	2,32	2,00	16,88	94,82	96,45	11,23	72,04	0,12	0,03	1,04	16,00		
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07				
16	Сыр порционный	20	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80		
15	Масло сливочное порционное	20	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00		
338	Фрукт	100	6,60	6,60	14,70	70,50	6,05	15,00		0,30	24,00	16,50			
	Завтрак, ИТОГО:		21,31	29,08	107,71	777,61	428,56	73,57	482,49	2,37	0,31	2,45	152,80		
Обед															
73	Икра кабачковая	100	2,08	10,11	10,87	142,76	69,26	22,78	43,01	0,87	0,04	48,35			
98	Суп крестьянский	250	3,33	7,39	18,23	152,64	53,92	30,65	86,92	1,38	0,11	28,08	15,00		
268	Котлета из говядины	100	24,09	24,64	15,39	379,55	58,77	32,08	256,19	3,52	0,11	0,29	32,40		
202	Макароны отварные	150	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,10		22,40		
389	Сок натуральный фруктовый	200	1,00		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03				
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05				
	Обед, ИТОГО:		42,32	48,34	149,82	1199,76	243,52	131,94	516,48	9,29	0,47	80,73	69,81		
	День 1, ИТОГО:		63,63	77,42	257,53	1977,37	672,08	205,51	998,97	11,66	0,78	83,18	222,61		
2 ДЕНЬ Вторник															
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная пшеничная	200	18,10	38,84	3,87	437,32	157,31	28,28	306,12	3,28	0,16	0,78	333,50		
367	Чай с сахаром	200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20			
16	Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80		
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07				
338	Фрукт	100	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00			
	Завтрак, ИТОГО:		27,43	43,51	48,67	695,81	294,50	41,39	395,00	3,72	0,22	3,95	321,3		
Обед															
74	Икра овощная	100	0,80	10,10	2,17	102,79	26,74	16,40	35,70	0,63	0,03	7,98			
82	борщ с картофелем и капустой	250	2,49	5,26	16,60	123,65	64,06	32,48	72,54	1,50	0,07	25,13	15,00		
244	Плов из отварной говядины	280	49,60	60,44	54,73	996,12	60,13	63,33	265,73	2,92	0,08	1,34	0,05		

349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24	0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05
	Обед, ИТОГО:		59,65	77,46	159,51	1608,60	222,32	152,41	486,07	12,76	0,32
	День 2, ИТОГО:		87,08	120,97	208,18	2304,41	516,82	193,80	881,07	16,48	0,54

3 ДЕНЬ СРЕДА

Завтрак

174	Каша вязкая молочная гречневая	200	52,02	51,35	53,18	882,94	534,46	72,26	673,21	2,46	0,18	1,96	364,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	2,95	25,07	141,33	124,44	26,75	109,65	0,82	0,04	1,30	20,00
15	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,04		
	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
	Завтрак, ИТОГО:		60,89	67,16	107,89	1279,47	674,50	107,41	826,36	3,97	0,26	3,26	444,74

Обед

52	Салат из свеклы с чесноком	100	1,76	7,11	10,24	111,96	43,27	25,42	49,85	1,62	0,02	11,54	
101	Суп картофельный	250/10	3,21	8,02	18,30	158,23	52,45	34,62	89,23	1,31	0,14	31,54	19,50
125	Картофель отварной	200/40	35,52	35,92	53,36	678,69	66,10	106,89	480,20	7,20	0,46	62,10	58,00
226	Рыба припущенная	100	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90
367	Чай с сахаром	200/7	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
	Обед, ИТОГО:		35,52	35,92	53,36	678,69	182,33	184,12	695,78	12,30	0,70	108,38	77,50
	День 3, ИТОГО:		106,97	119,06	246,71	2486,03	856,83	291,53	1522,14	16,27	0,96	111,64	522,24

4 ДЕНЬ Четверг

Завтрак

489	Запеканка из творога	200	17,89	29,23	4,82	353,93	185,34	26,94	314,79	3,31	0,12	1,04	385,00
367	Чай с сахаром	200			0,27	1,08	0,07	0,03	0,04				
16	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
	Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
15	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
338	Фрукт свежие	150	0,60	0,45	15,45	68,25	28,50	18,00	24,00	3,45	0,03	7,50	
	Завтрак, ИТОГО:		27,83	46,72	50,18	732,43	373,51	61,37	476,73	7,59	0,23	8,65	481,80

Обед

47	Салат из квашеной капусты	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23	
95	Рассольник домашний	250/10	3,92	6,26	25,90	175,42	58,02	45,79	114,81	1,79	0,19	41,13	35,00
260	Гуляш из отварной говяд.	140	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88	95,90

302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,46	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24		0,03
389	Сок натуральный	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,60	3,40	3,40	0,66	0,01	200,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
	Обед, ИТОГО:		36,34	33,53	155,19	1078,52	216,54	216,69	618,76	11,79	0,64	270,24	130,93
	День 4, ИТОГО:		64,17	80,25	205,37	1810,95	590,05	278,06	1095,49	19,38	0,87	278,89	612,73

5 ДЕНЬ Пятница

Завтрак

174	Каша рисовая молочная вязкая манная	200/5	5,30	7,12	33,11	217,61	139,59	30,92	145,80	0,51	0,06	1,39	41,40
16	Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
15	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
367	Чай с сахаром	200	2,32	2,00	16,88	94,82	96,45	11,23	72,04	0,12	0,03	1,04	16,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
	Завтрак, ИТОГО:		16,96	26,16	79,63	621,60	395,64	58,55	355,74	1,46	0,25	2,54	154,20

Обед

59	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,15	7,14	7,43	102,61	26,90	35,00	63,30	0,77	0,08	7,50	
119	Суп гороховый	250	8,83	6,81	26,77	203,58	86,04	57,16	166,25	1,91	0,21	32,35	13,20
125	Картофель отварной	200	6,44	5,82	48,32	271,30	70,12	70,52	191,60	2,76	0,36	58,27	24,20
292	Курица тушеная	100	28,75	34,68	5,79	445,23	52,72	7,92	40,85	0,42	0,04	1,06	4,75
349	Компот из сухофрукт	200	1,04	0,06	25,17	105,38	32,45	21,00	29,20	0,69	0,02	0,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
	Обед, ИТОГО:		53,53	56,15	174,72	1413,10	317,03	225,80	587,90	13,02	0,85	119,98	42,15
	День 5, ИТОГО:		70,49	82,31	254,35	2034,70	712,67	284,35	943,64	14,48	1,10	122,52	196,35

6 ДЕНЬ Понедельник

Завтрак

302	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,93	8,78	32,25	251,64	176,31	99,06	241,90	2,90	0,22	1,73	46,60
205	Сосиски отварные	80	9,16	23,97	0,37	253,77	30,25	16,60	133,47	1,50			20,00
367	Чай с сахаром	200		0,27	1,08	53,97	0,07	0,03	0,04				
16	Сыр порционный	15	4,10	4,18		144,00	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
15	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03			60,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
	Завтрак, ИТОГО:		27,43	49,79	64,53	815,66	366,23	132,09	513,31	5,23	0,30	1,84	163,40

Обед												
72	Икра баклажанная	100	2,08	10,11	10,87	142,76	69,26	22,78	43,01	0,87	0,04	48,35
82	Борщ из свежей капусты	250	3,72	7,10	26,63	185,17	44,77	41,66	115,65	1,63	0,18	28,18
202	Макароны отварные	200	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,43	56,48
498	Тфтели паровые	100	20,77	25,57	7,95	345,04	32,57	24,68	199,80	2,97	0,07	40,00
349	Компот из сухофрукт	200	0,33	0,14	24,18	99,28	13,06	6,99	16,51	0,94	0,02	1,85
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		38,72	49,12	151,50	1202,81	205,19	122,42	504,32	9,53	0,82	108,20
	День 6, ИТОГО:		66,15	98,91	216,03	2018,47	571,42	254,51	1017,63	14,76	1,12	271,60

7 ДЕНЬ Вторник

Завтрак												
174	Каша молочная рисовая	200	16,68	10,75	77,73	473,98	291,58	58,01	338,52	1,13	0,10	77,73
367	Чай с сахаром	200	3,63	2,95	25,07	141,33	124,44	26,75	109,65	0,82	0,04	20,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	
15	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,18	3,60		4,50	0,03		60,00
338	фрукт	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00
	Завтрак, ИТОГО:		26,35	27,36	152,04	959,33	463,62	111,16	513,67	7,04	0,27	157,73

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23
82	Борщ свежей капусты с картофелем,	250	2,95	6,81	14,32	130,23	67,30	32,74	77,59	1,22	0,10	43,63
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,46	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,03
260	Туляш из куры	110	37,17	35,90	4,03	487,81	63,97	40,20	349,22	2,90	0,19	143,90
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,99	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		57,44	56,23	135,87	1286,35	223,57	221,92	822,06	13,56	0,69	170,94
	День 7, ИТОГО:		83,79	83,59	287,91	2242,68	687,19	333,08	1335,73	20,60	0,96	328,67

8 ДЕНЬ Среда

Завтрак												
206	Макароны запеченые с яйцом	200/5	5,25	6,96	28,58	197,88	140,39	29,04	146,39	0,85	0,08	40,40

367	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20
16	Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11
15	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03		60,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	
	Завтрак, ИТОГО:		14,66	24,01	70,50	568,53	303,70	46,43	286,09	1,78	0,16	4,64
Обед												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,86	6,16	17,70	133,73	56,24	28,78	62,99	1,91	0,04	10,40
119	Суп картофельный с бобовыми	250	7,25	4,88	27,58	183,26	54,32	51,58	143,10	2,59	0,30	20,47
312	Пюре картофельное	200/5	6,44	5,82	48,32	271,30	70,12	70,52	191,60	2,76	0,36	58,27
268	Котлета говяжья	110	22,84	18,59	8,10	290,98	44,33	25,03	405,90	8,73	0,38	40,98
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24		0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		45,15	37,29	187,71	1265,31	296,40	216,11	915,69	23,70	1,22	150,52
	День 8, ИТОГО:		59,81	61,30	258,21	1833,84	600,10	262,54	1201,78	25,48	1,38	155,16

9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Завтрак

219	Сырники из творога	200	17,89	29,23	4,82	353,93	185,34	26,94	314,79	3,31	0,12	1,04
367	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,28	61,48	0,07	0,03	0,04			
366	Сыр порционный	15	4,10	4,18		53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11
15	Масло сливочное порционное	15	0,08	12,38	0,12	112,16	3,60		4,50	0,03		60,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,48	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07	
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98	7,80	9,00	25,20	0,42	0,04	
338	Фрукт	200	1,80	0,40	16,20	75,60	68,00	26,00	46,00	0,60	0,08	120,00
	Завтрак, ИТОГО:		29,52	49,10	71,67	846,56	352,81	52,37	477,93	4,56	0,24	1,15

Обед

73	Икра кабачковая	100	1,73	10,21	7,91	130,32	57,95	24,25	41,58	1,33	0,05	36,33
212	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,98	21,76	124,08	45,31	32,21	90,75	1,43	0,16	24,37
224	Рис отварной	200	5,08	6,50	53,34	291,10	22,16	36,88	113,10	0,85	0,06	28,00
171	Рыба припущенная	140	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,60	3,40	3,40	0,66	0,01	200,00
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		33,05	34,68	176,08	1147,34	292,48	177,58	475,84	7,90	0,51	384,33

148,27

День 9, ИТОГО:		62,57	83,78	247,75	1993,90	645,29	229,95	953,77	12,46	0,75	385,48	630,07
10 ДЕНЬ Пятица												
Завтрак												
174	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,30	33,11	217,61	139,59	20,92	145,80	0,51	0,06	1,39	41,40
367	Чай с молоком	200	2,32	16,88	94,82	96,45	11,23	72,04	0,12	0,03	1,04	16,00
16	Сыр порционный	15	4,10	4,18	53,97	144,00	8,00	94,40	0,14	0,01	0,11	36,80
	Хлеб пшеничный	60	5,16	29,52	143,04	12,00	8,40	39,00	0,66	0,07		
338	фрукт	150	0,60	15,45	68,25	28,50	18,00	24,00	3,45	0,03	7,50	
	Завтрак, ИТОГО:		17,48	14,23	577,69	420,54	66,55	375,24	4,88	0,20	10,04	94,20
Обед												
74	Икра овощная	100	1,34	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23	
82	Борщ с картофелем и капустой	250/10	2,99	20,84	153,56	67,52	39,38	93,23	1,99	0,11	21,58	35,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,18	36,28	243,28	28,00	60,72	155,12	2,38	0,32	52,80	26,66
268	Котлета из говядины	100	23,63	9,93	333,51	52,72	7,92	40,85	0,42	0,04	1,06	4,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24		0,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03		
	Хлеб ржаной	60	2,94	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05		
	Обед, ИТОГО:		37,99	44,19	1096,43	229,79	152,88	420,84	9,15	0,60	99,07	66,41
	День 10, ИТОГО:		55,47	232,47	1674,12	650,33	219,43	796,08	14,03	0,80	109,11	160,61

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне- зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 день Понедельник														
73	Икра кабачковая	100	2,08	10,11	10,87	142,76	69,26	22,78	43,01	0,87	0,04	48,35		
98	Суп крестьянский	250	3,33	7,39	18,23	152,64	53,92	30,65	86,92	1,38	0,11	28,08	15,00	
268	Котлета из говядины	105	24,09	24,64	15,39	379,55	58,77	32,08	256,19	3,52	0,11	0,29	32,40	
202	Макароны отварные	200	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,10		22,40	
389	Сок натуральный фруктовый	200	1,00		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03			
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05			
	Обед, ИТОГО:		42,32	48,34	149,82	1199,76	243,52	131,94	516,48	9,29	0,47	80,73	69,81	
	День 1, ИТОГО:		63,63	77,42	257,53	1977,37	672,08	205,51	998,97	11,66	0,78	83,18	222,61	
2 ДЕНЬ Вторник														
Обед														
74	Икра овощная	100	0,80	10,10	2,17	102,79	26,74	16,40	35,70	0,63	0,03	7,98		
82	Борщ с капустой и картофелем,	250	2,49	5,26	16,60	123,65	64,06	32,48	72,54	1,50	0,07	25,13	15,00	
244	Плов из отварной птицы	280	49,60	60,44	54,73	996,12	60,13	63,33	265,73	2,92	0,08	1,34	0,05	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	24,77	101,04	22,59	6,00	15,40	1,24		0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03			
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05			
338	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00		
	Обед, ИТОГО:		59,65	77,46	159,51	1608,60	222,32	152,41	486,07	12,76	0,32	54,85	15,05	
	День 2, ИТОГО:		87,08	120,97	208,18	2304,41	516,82	193,80	881,07	16,48	0,54	58,80	348,55	

3 ДЕНЬ Среда

Обед

52	Салат из свеклы с чесноком	100	1,76	7,11	10,24	111,96	43,27	25,42	49,85	1,62	0,02	11,54
101	Суп из овощей	250	3,21	8,02	18,30	158,23	52,45	34,62	89,23	1,31	0,14	31,54
125	Отварной картофель	200	35,52	35,92	53,36	678,69	66,10	106,89	480,20	7,20	0,46	62,10
226	Рыба отварная	100	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88
294	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,28	61,48	3,71	0,99	1,80	0,10		3,20
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		35,52	35,92	53,36	678,69	182,33	184,12	695,78	12,30	0,70	108,38
	День 3, ИТОГО:		106,97	119,06	246,71	2486,03	856,83	291,53	1522,14	16,27	0,96	111,64

4 ДЕНЬ Четверг

Обед

47	Салат из квашеной капусты	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23
95	Рассольник домашний	250/10	3,92	6,26	25,90	175,42	58,02	45,79	114,81	1,79	0,19	41,13
260	Гуляш из говядины	140	15,42	13,47	5,61	205,32	69,66	38,64	106,31	0,96	0,07	5,88
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,46	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,03
389	Сок натуральный	200	0,68	0,28	29,62	123,72	12,60	3,40	3,40	0,66	0,01	200,00
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		36,34	33,53	155,19	1078,52	216,54	216,69	618,76	11,79	0,64	270,24
	День 4, ИТОГО:		64,17	80,25	205,37	1810,95	590,05	278,06	1095,49	19,38	0,87	278,89

5 ДЕНЬ Пятница

Обед

59	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,15	7,14	7,43	102,61	26,90	35,00	63,30	0,77	0,08	7,50
82	Борщ из свежей капусты	250	8,83	6,81	26,77	203,58	86,04	57,16	166,25	1,91	0,21	32,35
125	Пюре картофельное	200	6,44	5,82	48,32	271,30	70,12	70,52	191,60	2,76	0,36	58,27
292	Гуляш из Курицы	100	28,75	34,68	5,79	445,23	52,72	7,92	40,85	0,42	0,04	1,06
349	Компот из сухофрукт	200	1,04	0,06	25,17	105,38	32,45	21,00	29,20	0,69	0,02	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
338	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	88,80	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	20,00
	Обед, ИТОГО:		53,53	56,15	174,72	1413,10	317,03	225,80	587,90	13,02	0,85	119,98
	День 5, ИТОГО:		70,49	82,31	254,35	2034,70	712,67	284,35	943,64	14,48	1,10	122,52

196,35

6 ДЕНЬ Понедельник

Обед

74	Икра кабачковая	100	2,08	10,11	10,87	142,76	69,26	22,78	43,01	0,87	0,04	48,35
119	Суп гороховый	250	3,72	7,10	26,63	185,17	44,77	41,66	115,65	1,63	0,18	28,18
227	Макароны отварные	200	6,30	5,36	40,23	234,36	28,73	10,11	54,65	1,05	0,43	56,48
203	Фрикадельки паровые	100	20,77	25,57	7,95	345,04	32,57	24,68	199,80	2,97	0,07	40,00
349	Компот из сухофрукт	200	0,33	0,14	24,18	99,28	13,06	6,99	16,51	0,94	0,02	1,85
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		38,72	49,12	151,50	1202,81	205,19	122,42	504,32	9,53	0,82	134,86
	День 6, ИТОГО:		66,15	98,91	216,03	2018,47	571,42	254,51	1017,63	14,76	1,12	136,70

7 ДЕНЬ Вторник

Обед

45	Салат из квашеной капусты	100	1,34	5,20	4,64	70,60	42,16	22,66	41,54	1,05	0,05	23,23
82	Борщ из свежей капусты с картофелем,	250	2,95	6,81	14,32	130,23	67,30	32,74	77,59	1,22	0,10	43,63
302	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9,46	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,03
260	Гуляш куриный	110	37,17	35,90	4,03	487,81	63,97	40,20	349,22	2,90	0,19	3,89
389	Сок натуральный фруктовый	200	1,00		23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,24	14,76	71,52	6,00	4,20	19,50	0,99	0,03	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	124,68	10,80	12,00	55,20	1,74	0,05	
	Обед, ИТОГО:		57,44	56,23	135,87	1286,35	223,57	221,92	822,06	13,56	0,69	170,94
	День 7, ИТОГО:		83,79	83,59	287,91	2242,68	687,19	333,08	1335,73	20,60	0,96	328,67

Пояснительная записка

Примерное меню МБОУ Краснооктябрьской СОШ составлено в соответствии со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М. П. Могильного: ДеЛи принт, Москва 2005 год.

Рецензенты: Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков Российской академии последипломного образования, член-корреспондент РАМН, профессор А. Г. Сухарев начальник Кисловодского ФГУ Ставропольского центра стандартизации, метрологии и сертификации М. А. Ильина

Сборник разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет (кафедра технологии продуктов общественного питания); ГОУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды. Руководители разработки: М. П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ), В. А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ)

Разработчики сборника: Е. Н. Холодова (ответственный исполнитель); А. Ю. Баласаян; Т. Н. Головачева; Т. А. Зайцева; М. П. Могильный; В. И. Саркисова; Т. В. Тимофеева; Т. В. Щедрина (ГОУ ВПО ПГТУ); И. Я. Конь; З. Г. Ларионова; Б. П. Суханов; В. А. Тутельян, С. Л. Шумова; (ГУ НИИ питания РАМН РФ); О. А. Соловьева (МУП ШС); Л. А. Иванченко; А. А. Мельникова (ГОУ МУЦ) С23 Сборник технических нормативов.