

« 2 13/04/2023 »
Директор МОУ «СОШ
с. Октябрьский» *И.В. Котова*



Примерное десятидневное меню
для учащихся 1-4 классов (6-11 лет) 5-9 классов (12 лет и старше)
2022/2023 гг.

Обособленного структурного подразделения филиал
МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Октябрьский Городок» в с. Куликовка
(составлено на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и
кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.
— Изд.е 3 — е доп. и испр. — Пермь. 2018. — 405с.

День 2

№ рпс	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества									
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
173	1/200	Каша молочная пшеничная	3,99	317	28,38	264	125,24	36,32	152,66	0,78	0,06	0,12	0,6	0,04		
943	1/200	Печенье	3,7	1,45	25,7	185	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0		
	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1		
	Итого		11,83	324,63	70,78	568	145,02	40,17	204,43	1,61	0,11	0,34	2,08	0,78		
Обед																
10	1/100	Салат из горошка зеленого консервированно	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		
170	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,39		
304	1/230/80	Плов из пшны	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6			
519	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	16,9		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			18,26	24,15	76,43	524,88	65,21	45,88	161,71	2,14	3,85	12,4	2,14	172,2		
Всего			30,09	348,78	147,21	1092,88	210,23	86,65	366,14	3,75	3,96	12,73	4,22	172,98		

№ п/п	Выход	Наименование сыпуч.	Велики	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества									
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
223	1/150/50	Завтракная с молочными соусом	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15		
421	январь 50	Вулочка слабная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5			
943	1/200	Чай с сахаром/лимон-ом	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9		
Итого			29,14	22,22	63,6	567	389,32	57,94	438,8	1,98	0,14	0,11	0,88	4,05		
33	1/100	Салат из овощей	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,05	0	5,88		
204	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25		
111	1/180	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75		
255	1/100	Котлета рыбная	14,4	11	15	127,5	57,5	15,4	2	0,5	0,01	0,02	0	0,6		
868	1/200	Компот из сухофруктов	4,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			23,18	21,55	79,64	609,62	111,66	77,69	114,88	2,78	0,05	0,22	0,96	43,28		
Всего			52,32	43,77	143,24	1176,62	500,98	135,63	553,68	4,76	0,19	0,33	1,94	47,33		

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества									
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
173	1/200	Каша молочная геркулесовая	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92		
428	январь 50	Бутерброд с маслом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0		
379	1/200	Кофейный напиток	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0		
Итого			13,09	29,03	81,23	636	149,25	92,17	207,79	3,38	0,31	0,107	0,784	0,92		
Обезжиренный																
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10		
208	1/250	Сыр-творог	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015			
679	1/150	Каша гречневая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,3	0	0,02	0	1,2		
246	1/80-100	Рисовая каша	10,28	10,3	3,3	157,5	2,42	0	0	0,93	0	0,05	0	0,5		
943	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			21,79	22,66	88,72	647,05	55,19	42	215,24	7,93	0,02	0,2	0,445	12,3		
Всего			34,88	51,69	169,95	1283,05	204,44	134,17	423,03	11,31	0,33	0,307	1,229	13,22		

Лист 6

№ пер	Выход	Наименование банда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества									
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
121	1/250	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91		
456	1/100	Корж молочный	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12		
943	1/220	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1		
Итого			16,43	14,56	62,91	598,4	208,99	66,86	293,18	3,26	30,31	0,16	0,78	3,81		
Обед																
121	1/60	Икра из кабачков, т.о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89		
197	1/250/25	Рассольник петербургский на курином бульоне	3,3	0,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3		
436	1/230/90	Жаркое по домашнему	30,9	8,4	24,69	298	35	73,9	3,8	4,5	0	0	0	9,8		
274	1/200	Кисель плодово-ягодный	1,36	0	29,02	116,19	0,68	0	0	0,1	0	0	0	0		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			38,61	20,68	98,01	681,57	96,93	112,31	47,3	6,8	0	0,15	0,4	29,99		
Всего			55,04	35,24	160,92	1279,97	305,92	179,17	340,48	10,06	30,81	0,31	1,18	33,8		

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак														
173	1/200	Каша молочная манная	5,55	10,46	23,97	213	105,93	51,57	170,84	1,25	0,05	0,017	0,014	0,92
428	яня.50	Булка шкотовая	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
15	яня.20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
943	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1
Итого			14,05	23,23	71,11	549	122,33	62,22	216,55	2,57	0,1	0,087	0,594	1,66
Обед														
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
297	1/200/50	Лепные солыны	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
368	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,3	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			34,67	28,04	94,93	825,26	124,62	130,42	424,99	6,21	60,27	0,09	0,46	18,49
Всего			48,72	51,27	166,04	1374,26	246,95	192,54	641,54	8,78	60,37	0,177	1,054	20,15

№ п/п	Выход	Назначение б/пол	Ветки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества			Витамин					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
210	1/100	Омлет картофельный	5,58	11,23	2,83	135	63,2	0,24	0,2	1,25	0,03	0,025	0,24	3,51	
10	январь 25	Зеленый горошек консервированный, т/о	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,6	0,03	0,21	0,03	0,03	0,015	3,4	
14	01.01	Мясо сливочное	0,05	8,25	0,03	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0	
	январь 50	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0	
382	1/200	Кофейный напиток	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9	
Итого			10,52	22,63	45,83	460,13	151,98	6,12	52,91	2,38	0,11	0,255	16,65	9,81	
Обед															
33	1/100	Салат из свеклы	1	2,31	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88	
187	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,3	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77	
437	150	Пюре картофельное	60,8	14,4	109,4	783	388,2	265,8	0	32	0,03	0,03	0,015	0	
486	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,82	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,33	
519	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	1,60	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			79,62	29,85	160,91	1247,04	505,53	374,56	317,34	35,29	0,04	0,26	0,415	18,4	
Всего			90,14	52,48	206,74	1707,17	657,51	380,67	370,25	37,67	0,15	0,515	17,065	193,81	

День 9

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества		Витамины						
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
219	1/150/15	Сырники из творога со стученым молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15	
943	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9	
Итого			32,87	28,81	94,04	567	398,17	64,1	473,74	2,47	0,14	0,17	1,38	4,05	
Обед															
121	1/60	Икра из кабачков, то	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89	
204	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,3	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25	
688	1/180	Макаронные изделия	5,8	0,08	31	135	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015	
608	1/100	Отварные котлета мясная (из мяса курдюка)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2	
503	1/200	Кисель плодово-ягодный	1,36	0	29,02	116,19	0,68	0	0	0,1	0	0	0	0	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0	
Итого			31,19	22,5	108,51	707,77	82,43	79,06	281,3	2,86	0,04	0,25	3,3	23,355	
Всего			64,06	51,31	202,55	1274,77	480,6	143,16	755,04	5,33	0,18	0,42	4,68	27,405	

День 10

№ реп	Выход	Наименование банок	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витаминный состав		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
327	1/200	Каша молочная рисовая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22		
428	январь 50	Буляка школьная	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0		
943	1/200	Чай с сахаром	0,1	0	16,7	63	5,25	4,4	8,24	0,8	0	0	0	0,1		
Итого			12,59	19,93	117,49	524	159,13	52	227,29	2,07	0,07	0,21	0,21	1,44		
Обед																
76	1/60	Отруди овсяные	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10		
208	1/250	Сыр-швейцарский	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5		
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2		
260	1/80 100	Гуляш из курицы	10,28	10,3	3,3	157,5	2,42	0	0	0,95	0	0,05	0	0,5		
868	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
Итого			22,29	22,66	88,52	712,05	56,94	45,6	227	7,28	0,06	0,21	0,505	19		
Всего			34,88	42,59	206,01	1236,05	216,07	97,6	454,29	9,35	0,13	0,42	0,715	20,44		