



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Очурская СШ»

Т.А. Сухина

« 29 » августа 2025 год

Основное десятидневное осеннее - зимнее меню для питания обучающихся  
12 - 18 лет (обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными  
наборами пищевых продуктов.

### Основное меню для питания обучающихся (обед)

**День:** понедельник

*Неделя: первая*

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

54-1г-2020	<b>Макароны</b>			200,0	7,2	6,5	43,7	264,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	15	9,6	54	0,97
	<b>отварные</b>																
	вода	408,0	408,0														
	макаронные изделия	68,0	68,0														
	масло сливочное	9,1	9,1														
	соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-2соус-2020	<b>Соус белый основной</b>			100,0	2,7	3,8	4,4	62,5	0,01	0,0	14,5	0,07	0,67	8,2	2,3	9,5	0,3
	бульон	110,0	110,0														
	Масло сливочное несоленое	5,0	5,0														
	Мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0														
	Лук репчатый	4,5	4,0														
	Петрушка (корень)	3,4	3														
	Соль поваренная йодированная	0	0														
	Лавровый лист	0,5	0,5														
54-4м-2020	<b>Котлеты из говядины</b>			75,0	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	30,0	20,0	138,0	1,94
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,3	5,3														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	17,3	17,3														
	Говядина 1 категории	72,9	64,5														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,3	8,3														
	Хлеб пшеничный	14,3	14,3														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>985,0</b>	<b>40,0</b>	<b>39,0</b>	<b>115,2</b>	<b>969,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>477,2</b>	<b>5,62</b>	<b>46,6</b>	<b>200,3</b>	<b>115,8</b>	<b>429,2</b>	<b>6,86</b>

## Основное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* вторник

*Неделя:* первая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

	Говядина I категория	142,6	126,3														
	Лук репчатый	21,5	17,3														
	Томат-пюре	8,1	8,1														
	Масло сливочное несоленное	8,1	8,1														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
	Лавровый лист	0,04	0,043														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	<b>компот из смеси сухофруктов</b>			200,0	0,5	0	19,8	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Смесь сухофруктов	26,8	25														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	<b>всего за обед</b>			<b>860,0</b>	<b>33,4</b>	<b>30,6</b>	<b>83,2</b>	<b>741,7</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>174,1</b>	<b>2,46</b>	<b>28,9</b>	<b>95,8</b>	<b>114,8</b>	<b>446,2</b>	<b>6,99</b>

## Основное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* среда

*Неделя: первая*

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

	Крупа рисовая	56,6	56,6														
	Масло подсолнечное	8,4	8,4														
	Лук репчатый	10,5	8,4														
	Морковь	16,8	13,4														
	Томат - пюре	13,4	13,4														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
	вода	226,8	226,8														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0	6,4	26,4	0	0,01	0	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>860,</b>	<b>43,4</b>	<b>18,6</b>	<b>96,4</b>	<b>725,6</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>413,0</b>	<b>1,05</b>	<b>31,38</b>	<b>100,0</b>	<b>205,0</b>	<b>453,0</b>	<b>6,46</b>

### Основное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* четверг

*Неделя: первая*

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]



	вода	200,0	200,0														
54-4г-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			200,0	11,1	8,4	48,0	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0,0	20,0	160,0	241,0	5,39
	вода	136,0	136,0														
	Крупа гречневая ядрица	92,0	92,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-3соус-2020	<b>Соус красный основной</b>			80,0	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,0	128,0	0,04	2,68	9,2	12,0	24,0	0,52
	бульон	100,0	100,0														
	Мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0														
	Масло сливочное несоленое	3,0	3,0														
	Томат-пюре	20,0	20,0														
	морковь	10,0	8,0														
	Лук репчатый	4,5	4,0														
	Петрушка (корень)	2,3	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,03	0,03														
	Сахар-песок	2,5	2,5														
	Лавровый лист	0,02	0,02														
54-3р-2020	<b>Котлета рыбная (минтай)</b>			100,0	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	36,0	41,0	189,0	0,9
	Минтай (филе)	90,4	80,0														
	Хлеб пшеничный	19,0	19,0														
	Яйцо куриное	6,6	6,0														
	Масло сливочное	2,0	2,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Вода	14,0	14,0														
54-9хн-2020	<b>Компот из облепихи</b>			200,0	0,2	1,0	7,4	39,0	0,0	0,01	30,0	0,0	16,0	4,0	5,2	1,6	0,26
	Облепиха	21,4	20,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>990,0</b>	<b>36,5</b>	<b>29,1</b>	<b>114,7</b>	<b>875,9</b>	<b>0,54</b>	<b>0,38</b>	<b>492,5</b>	<b>1,44</b>	<b>31,06</b>	<b>145,0</b>	<b>278,0</b>	<b>597,05</b>	<b>10,03</b>

### Основное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* ПЯТНИЦА

*Неделя: первая*

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

54-5г-2020	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>			200,0	5,9	7,0	40,6	249,5	0,06	0,0 4	27	0,1 3	0,0	26	23	190	1,07
	вода	160,0	160,0														
	Крупа перловая	66,6	66,6														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2м-2020	<b>Гуляш из курицы</b>			100,0	16,9	16,4	4,0	232	0,04	0,1 1	25,5	0,08	1,41	15,0	23,0	167, 0	2,48
	вода	133,8	133,8														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,4	5,4														
	Мука пшеничная высший сорт	3,1	3,1														
	Куриное филе	104,5	92,5														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,3														
	Томат-пюре	9,1	9,1														
	Лук репчатый	14,5	11,6														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,01	0,0	0,09	0,73	16,9	7,2	9,8	0,9
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>9 10,0</b>	<b>37,3</b>	<b>37,8</b>	<b>102, 2</b>	<b>901,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>215 ,0</b>	<b>1,3</b>	<b>18,3 2</b>	<b>129,5</b>	<b>133,3</b>	<b>589,0</b>	<b>8,93</b>

## Основное меню для питания обучающихся (обед)

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

	Крупа рисовая	10,0	10,0														
	масло сливочное	6,0	6,0														
	Лук репчатый	14,4	12,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Капуста белокочанная	150,0	120,0														
	говядина	112,0	80,0														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4,5	3,8	7,2	0,73
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>790,0</b>	<b>23,1</b>	<b>24,2</b>	<b>53,9</b>	<b>540,7</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>239,4</b>	<b>3,36</b>	<b>26,14</b>	<b>91,8</b>	<b>82,9</b>	<b>323,4</b>	<b>5,91</b>

### Основное меню для питания обучающихся (обед)

**День: ВТОРНИК**

**Неделя:** вторая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

	Морковь	10,0	8,0														
	Лук репчатый	4,5	4,0														
	Петрушка (корень)	2,3	2,0														
	Сахар-песок	2,5	2,5														
	Соль поваренная йодированная	0,03	0,03														
	Лавровый лист	0,02	0,02														
	<b>Хлеб в ассортименте</b>			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,0 5	0,0 2	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9с-2020	<b>Суп картофельный с фасолью</b>			250,0	5,2	5,0	17,5	135,4	0,12	0,07	151	0	4,7	38,0	33,5	120,0	1,6
	картофель	136,0	100,0														
	Макаронные изделия	10,0	10,0														
	фасоль	20,0	20,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	16,0	12,5														
	Масло подсолнечное	5,0	5,0														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
	бульон	175,0	175,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-11хн-2020	<b>Компот из земляники</b>			200,0	0,1	0,1	7,9	32,7	0,0	0,0	0,96	0,0	1,2	4,5	1,2	2,8	0,09
	Сушеный чернослив	26,8	25														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	<b>Итого за обед</b>			<b>960,0</b>	<b>34,57</b>	<b>28,6</b>	<b>101,8</b>	<b>806,2</b>	<b>0,39</b>	<b>0,25</b>	<b>393,9</b>	<b>0,68</b>	<b>25,16</b>	<b>104,0</b>	<b>101,2</b>	<b>409,9</b>	<b>6,72</b>

### Основное меню для питания обучающихся (обед)

*День: среда*

**Неделя:** вторая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]



	Лавровый лист	0,05	0,05														
	Кислота лимонная	0,25	0,25														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	вода	200,0	200,0														
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>			150,0	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	39,0	28,0	84,0	1,03
	картофель	171,4	126,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	24,0	24,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-11р-2020	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>			100,0	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,09	316	0,17	2,73	45	56	209	1,06
	вода	25,0	25,0														
	Масло подсолнечное	7,6	7,6														
	Томат-пюре	9,0	9,0														
	Лук репчатый	17,4	14														
	морковь	31,3	25,0														
	Петрушка корень	5,0	4,0														
	минтай (филе)	98,3	87														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Сахар-песок	2,6	2,6														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	4.5	3.8	7.2	0,73
	Чай черный	1,0	1,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	200,0	200,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>860,0</b>	<b>25,5</b>	<b>28,7</b>	<b>77,3</b>	<b>677,6</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>711,4</b>	<b>1,22</b>	<b>59,92</b>	<b>189,9</b>	<b>148,6</b>	<b>437,65</b>	<b>5,71</b>

### Основное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* четверг

**Неделя:** вторая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

[illegible]

	морковь	12,5	10,0														
	Петрушка корень	3,0	2,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
	бульон	162,0	162,0														
54-6г-2020	<b>Рис отварной</b>			150,0	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0,0	6,9	24	73	0,49
	Крупа рисовая	54,0	54,0														
	Масло сливочное несоленое	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	вода	324,0	324,0														
54-2м-2020	<b>Гуляш из курицы</b>			100,0	16,9	16,4	4,0	232,0	0,04	0,11	25,5	0,08	1,41	15,0	23,0	167,0	2,48
	Вода	133,8	133,8														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,4	5,4														
	Мука пшеничная высший сорт	3,1	3,1														
	Куриное филе	104,5	92,5														
	Соль поваренная йодированная	0,25	0,3														
	Томат-пюре	9,1	9,1														
	Лук репчатый	14,5	11,6														
54-7хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>840,0</b>	<b>32,8</b>	<b>32,4</b>	<b>115,2</b>	<b>885,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,26</b>	<b>193,0</b>	<b>1,13</b>	<b>12,92</b>	<b>98,6</b>	<b>125,0</b>	<b>436,7</b>	<b>7,21</b>

## Основное меню для питания обучающихся (обед)

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брут то (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
				Масса порци и (г)	Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		В¹	В²	А	Д	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	<b>день 10, неделя 2</b>																
	<b>Обед</b>																
54-6з-2020	<b>Салат из капусты с зеленым горошком (консервированный)</b>			60,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71,0	0,26	26,0	28,0	10,0	19,0	0,59
	Капуста белокочанная	63,6	50,4														
	Зеленый горошек	14,4	12,0														
	Масло растительное	6,0	6,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Кислота лимонная	0,1	0,1														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Вода	3,0	3,0														
54-1с-2020	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>			250,0	2,02	6,15	6,6	90,1	0,03	0,04	131,3	0	13,5	46,8	16,5	38,8	0,6
	вода	200,0	200,0														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло подсолнечное	5,0	5,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	12,5	10,0														
	Петрушка корень	0,6	0,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
	Томат-пюре	1,5	1,5														
	Капуста белокочанная	87,5	70,0														
	Сметана 15%	12,5	12,5														
54-4г-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			150,0	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0,0	15,0	120,0	181,0	4,04

	вода	102,0	102,0														
	Крупа гречневая ядрица	69,0	69,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-4м-2020	<b>Котлета из говядины</b>			80,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0, 2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Говядина I категории	77,7	68,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 м.д.ж.	18,4	18,4														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-3соус-2020	<b>Соус красный основной</b>			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	бульон	50,0	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	1,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,0														
	Томат-пюре	10,0	4,0														
	морковь	5,0	2,0														
	Лук репчатый	2,4	1,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,25														
	Сахар-песок	1,25	0,01														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
54-9хн-2020	<b>Кисель из апельсинов</b>			200,0	0,4	0,1	14,4	59,7	0,01	0,01	2,4	0	12	17	5,7	14	0,15
	апельсин	73,5	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	0	0														
	вода	160,0	160,0														
	<b>хлеб в ассортименте</b>			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0,0	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>850,0</b>	<b>32,97</b>	<b>33,2</b>	<b>102,75</b>	<b>841,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>262,4</b>	<b>4,46</b>	<b>52,35</b>	<b>179,1</b>	<b>205,4</b>	<b>521,0</b>	<b>9,03</b>