



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Очурская СШ»

Г.А. Сухина

« 29 » августа 2025 год

Основное десятидневное осенне - 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: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

54-1г-2020	Макароны			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
	отварные																
	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	Соус белый основной			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	Котлеты из говядины			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	Чай черный			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														
	хлеб в ассортименте			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
	Итого за обед			985,0	40,0	39,0	115,2	969,1	0,35	0,34	477,2	5,62	46,6	200,3	115,8	429,2	6,86

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд. состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B ¹	B ²	A	D	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 3, неделя 1

	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 повранный йодированная	1,0	1,0																
	вода	226,8	226,8																
54-2гн-2020	Чай черный			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																
	хлеб в ассортименте			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		
	Итого за обед			860,	43,4	18,6	96,4	725,6	0,37	0,26	413,0	1,05	31,38	100,0	205,0	453,0	6,46		

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		B ¹	B ²	A	D	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

день 4, неделя 1

	вода	200,0	200,0														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая			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	Соус красный основной			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	Котлета рыбная (минтай)			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	Компот из облепихи			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														
	хлеб в ассортименте			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
	Итого за обед			990,0	36,5	29,1	114,7	875,9	0,54	0,38	492,5	1,44	31,06	145,0	278,0	597,05	10,03

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая			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	Гуляш из курицы			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	Чай черный			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														
	Хлеб в ассортименте			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
	Итого за обед			9 10,0	37,3	37,8	102, 2	901,6	0,34	0,34	215, 0	1,3	18,3 2	129,5	133,3	589,0	8,93

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

	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	Чай черный			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														
	хлеб в ассортименте			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
	Итого за обед			790,0	23,1	24,2	53,9	540,7	0,24	0,28	239,4	3,36	26,14	91,8	82,9	323,4	5,91

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

	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														
	Хлеб в ассортименте			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	Суп картофельный с фасолью			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	Компот из земляники			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														
	Итого за обед			960,0	34,57	28,6	101,8	806,2	0,39	0,25	393,9	0,68	25,16	104,0	101,2	409,9	6,72

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

	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	Картофельное пюре			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	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			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	Чай черный			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														
	хлеб в ассортименте			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
	Итого за обед			860,0	25,5	28,7	77,3	677,6	0,38	0,33	711,4	1,22	59,92	189,9	148,6	437,65	5,71

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 12-18 лет

	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	Рис отварной			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	Гуляш из курицы			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	Компот из смеси сухофруктов			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														
	хлеб в ассортименте			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
	Итого за обед			840,0	32,8	32,4	115,2	885,6	0,4	0,26	193,0	1,13	12,92	98,6	125,0	436,7	7,21

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)	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			энер г. цен. (кка л)	витамины					минеральные вещества			
					Белк и (г)	Жир ы (г)	Угле - воды		B ¹	B ²	A	D	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 10, неделя 2																	
	Обед																
54-63-2020	Салат из капусты с зеленым горошком (консервированный)			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	Щи из свежей капусты со сметаной			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	Каша гречневая рассыпчатая			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	Котлета из говядины			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	Соус красный основной			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	Кисель из апельсинов			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														
	хлеб в ассортименте			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		
	Итого за обед			850,0	32,97	33,2	102,75	841,3	0,41	0,41	262,4	4,46	52,35	179,1	205,4	521,0	9,03