



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Очурская СШ»

Т. А. Сухина

« 29 » августа 2025 год

Основное десятидневное осеннее - зимнее меню для питания обучающихся 7-11 лет (обед) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов.

### Примерное меню для питания обучающихся (обед)

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	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>810,0</b>	<b>29,25</b>	<b>29,3</b>	<b>112,4</b>	<b>830,4</b>	<b>0,53</b>	<b>0,7</b>	<b>174,38</b>	<b>6,10</b>	<b>50,9</b>	<b>164,3</b>	<b>139,7</b>	<b>520,2</b>	<b>6,40</b>

### Примерное меню для питания обучающихся (обед)

*День: вторник*

*Неделя:* первая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

	Говядина 1 категория	54,9	40,4														
	Лук репчатый	6,4	5,5														
	Томат-пюре	2,6	2,6														
	Масло сливочное несоленое	2,6	2,6														
	Соль поваренная йодированная	0,1	0,1														
	Лавровый лист	0,0	0,0														
	<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
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>всего за обед</b>			<b>670,0</b>	<b>15,7</b>	<b>11,8</b>	<b>71,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>130,0</b>	<b>3,58</b>	<b>30,6</b>	<b>60,4</b>	<b>70,8</b>	<b>233,2</b>	<b>11,54</b>

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

	Лук репчатый	8,0	6,7														
	Морковь	13,3	10,7														
	Томат - пюре	10,7	10,7														
	Соль повранная йодированная	0,4	0,4														
	вода	181,36,	181,36														
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>720,0</b>	<b>34,9</b>	<b>10,4</b>	<b>87,0</b>	<b>581,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>178,8</b>	<b>11,27</b>	<b>30,93</b>	<b>270,5</b>	<b>168,2</b>	<b>379,6</b>	<b>6,3</b>



**День:** четверг  
**Неделя:** первая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

[illegible]

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	8,0														
	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>890,0</b>	<b>34,28</b>	<b>26,25</b>	<b>116,9 1</b>	<b>839,7</b>	<b>0,76</b>	<b>0,3 6</b>	<b>173, 4</b>	<b>5,99</b>	<b>36,6 1</b>	<b>191, 0</b>	<b>199, 5</b>	<b>613,1</b>	<b>11,75</b>

### Примерное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* пятница

**Неделя:** первая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

54-5г-2020	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>			150,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-2м-2020	<b>Гуляш из курицы</b>			90,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Куриное филе	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
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>760,0 / 10,0</b>	<b>33,1</b>	<b>25,4</b>	<b>89,7</b>	<b>601,7</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>94,5</b>	<b>5,96</b>	<b>24,2</b>	<b>112,3</b>	<b>141,6</b>	<b>529,8</b>	<b>8,07</b>

### Примерное меню для питания обучающихся (обед)

**День: понедельник**

## Неделя: вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

	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	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	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>720,0</b>	<b>22,3</b>	<b>18,6</b>	<b>52,7</b>	<b>467,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>127,2</b>	<b>4,41</b>	<b>17,93</b>	<b>99,4</b>	<b>80,0</b>	<b>313,4</b>	<b>6,26</b>

**День:** вторник  
**Неделя:** вторая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]



	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
	<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>			200,0	6,98	4,46	16,84	134,9 8	0,04	0,06	25,0	0,82	2,4	37,0	30,8	120,0	2,6
	картофель	53,4	40,0														
	фасоль	16,2	16,0														
	Лук репчатый	9,6	8,0														
	Морковь	12,8	10,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Лавровый лист	0,1	0,1														
	Бульон	140	140														
	Соль поваренная йодированная	1,5	1,5														
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
	Земляника	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	<b>Итого за обед</b>			<b>780,0</b>	<b>25,13</b>	<b>12,81</b>	<b>77,85</b>	<b>547,9 8</b>	<b>0,2 4</b>	<b>0,26</b>	<b>121, 46</b>	<b>4,2 2</b>	<b>21,4 5</b>	<b>90,8</b>	<b>82,3</b>	<b>327,2 3</b>	<b>5,56</b>

### Примерное меню для питания обучающихся (обед)

*День: среда*

**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-11г-2020	<b>Картофельное пюре</b>			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	9,1	9,1														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-11р-2020	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)</b>			90,0	9,7	5,0	4,5	102,0	0,02	0,10	53	0,9	1,1	17	44	22	1,0
	вода	17,5,0	17,5														
	Масло подсолнечное	5,3	5,3														
	Томат-пюре	6,3	6,3														
	Лук репчатый	11,9	9,8														
	морковь	22,4	17,5														
	Петрушка корень	3,5	2,8														
	минтай (филе)	79,1	60,9														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сахар-песок	1,8	1,8														
54-2гн-2020	<b>Чай черный</b>			200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,00	0,01	0,00	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>810,0</b>	<b>21,2</b>	<b>24,1</b>	<b>81,9</b>	<b>630,0</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>239,0</b>	<b>4,29</b>	<b>80,03</b>	<b>177,4</b>	<b>151,4</b>	<b>279,8</b>	<b>6,89</b>

### Примерное меню для питания обучающихся (обед)

*День:* четверг

**Неделя:** вторая

**Период:** осeнь-зима

**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

54-2м-2020	<b>Гуляш из курицы</b>			90,0	13,8	11,2	3,3	169,4	0,1	0,1	21,5	2,2	2,7	13,0	17,0	160,0	2,0
	вода	107,0	107,0														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	4,3	4,3														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Куриное филе	83,6	74,0														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Томат-пюре	7,3	7,3														
	Лук репчатый	11,6	9,3														
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	0,96	0,0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>760,0</b>	<b>31,1</b>	<b>25,62</b>	<b>112,46</b>	<b>677,4</b>	<b>0,42</b>	<b>0,25</b>	<b>75,9</b>	<b>5,19</b>	<b>16,7</b>	<b>98,9</b>	<b>106,9</b>	<b>395,74</b>	<b>7,27</b>

**День:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

[illegible]

54-4г-2020	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			200,0	10,93	8,7	57,06	349,8 6	0,5	0,13	45,3	3,8	0,0	69,3	90,6	276, 0	7,0
	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	0,5	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
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
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	10,0														
	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 пищевая	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01															
54-5хн-2020	<b>Кисель из апельсинов</b>			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	Апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	60,														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	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	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	<b>Итого за обед</b>			<b>850,0</b>	<b>35,28</b>	<b>34,35</b>	<b>122,6 7</b>	<b>947,7</b>	<b>0,86</b>	<b>0,78</b>	<b>249, 8</b>	<b>8,69</b>	<b>64,1 5</b>	<b>233, 5</b>	<b>175, 5</b>	<b>614, 7</b>	<b>12,04</b>