



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Очурская СШ»

Т.А. Сухина

« 25 » августа 2023 год

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

54-1г-2020	Макаронны			150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	12	7,2	41	0,73
	отварные																
	вода	306,0	306,0														
	макаронные изделия	51,0	51,0														
	масло сливочное	6,8	6,8														
	соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
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			915,0	37,8	35,3	102,3	876,4	0,33	0,33	430,1	5,59	38,9	182,3	110,4	410,2	6,5

	Говядина I категория	114,1	101														
	Лук репчатый	17,2	13,8														
	Томат-пюре	6,5	6,5														
	Масло сливочное несоленое	6,5	6,5														
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8														
	Лавровый лист	0,03	0,03														
	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
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			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														
	всего за обед			790,0	28,7	29,3	82,5	708,8	0,32	0,33	158,21	2,46	19,57	91,8	104,8	376,0	6,46

	Крупа рисовая	45,3	45,3														
	Масло подсолнечное	6,7	6,7														
	Лук репчатый	8,4	6,7														
	Морковь	13,4	10,7														
	Томат - пюре	10,7	10,7														
	Соль поваренная йодированная	0,8	0,8														
	вода	181,4	181,4														
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			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														
	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	36,7	15,5	100,9	688,9	0,34	0,22	354,8	0,96	26,26	73,1	166,8	379,2	4,93

	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														
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)			100,0	16,1	11,3	6,3	191,9	0,13	0,11	325	0,01	2,84	28,0	35,0	167,0	0,87
	вода	25,0	25,0														
	Масло подсолнечное	7,6	7,6														
	Томат-пюре	9,0	9,0														
	Лук репчатый	17,4	14,0														
	морковь	31,3	25,0														
	Петрушка корень	5,0	4,0														
	горбуша (филе)	90,4	80,0														
	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			840,0	27,0	29,5	73,1	676,1	0,4	0,33	614,6	1,06	24,54	143,3	123,6	392,65	5,45

Основное меню для питания обучающихся (обед)

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11лет

№ 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 (г)		В ¹	В ²	А	Д	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 5, неделя 1																	
	Обед																
54-2з-2020	Огурец в нарезке			80,0	0,7	0,1	2,0	11,3	0,03	0,03	8,0	0	8,0	18,0	11,0	34,0	0,48
	огурец	90,4	80,0														
	Суп из овощей с фрикадельками мясными			250,0	7,5	6,8	17,0	159,0	0,11	0,12	128,0	0,04	9,3	21,8	32,3	115,0	1,73
	вода	175	175,0														
	картофель	136,0	100,0														
	Говядина 1 категории	32,2	28,5														
	Томат-поре	2,5	2,5														
	Лук репчатый	15,6	12,5														
	морковь	12,5	10,0														
	Петрушка корень	3,1	2,5														
	Соль поваренная йодированная	0,6	0,6														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
	Яйцо куриное	2,2	2,2														
	Масло подсолнечное	2,5	2,5														
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая			200,0	5,9	7,0	40,6	249,5	0,06	0,04	27	0,13	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	25,5	0,08	1,41	15,0	23,0	167,0	2,48

										1							
	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														
54-6хн-2020	Компот из изюма			200,0	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0,0	0,0	14,0	7,3	22,0	0,54
	изюм	20,4	20														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	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			890,0	36,0	31,0	104,9	843,3	0,36	0,35	189,22	1,21	18,71	108,6	116,4	580,2	7,5

	Крупа рисовая	5,0	5,0														
	масло сливочное	3,0	3,0														
	Лук репчатый	7,5	6,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Капуста белокочанная	75,0	60,0														
	говядина	45,2	40,0														
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			690,0	16,4	18,7	52,2	458,0	0,25	0,23	225,58	1,0	36,84	111,8	80,9	239,4	4,86

	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	0,05	0,02	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														
	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														
54-9гн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	18	22	18	0,67
	Сушеный чернослив	26,8	25														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	Итого за обед			890,0	27,95	22,35	98,05	704,7	0,32	0,22	345,28	0,64	16,23	103,3	105,6	348,9	5,99

	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			840,0	24,6	22,6	70,0	591,9	0,39	0,34	594,2	1,22	36,72	166,3	144,6	430,65	5,74

	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														
54-5хн-2020	Компот из кураги			200,0	1	0,1	15,76	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	28	18	25	0,58
	курага	21,4	20,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	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	33,2	32,5	108,26	859,3	0,41	0,29	263,0	1,13	13,24	126,5	143,0	461,7	7,79

	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			75,0	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,1 2	16,6	0,07	0,09	30,0	20,0	138, 0	1,94
	Говядина I категории	72,9	64,5														
	Хлеб пшеничный формовой	14,3	14,3														
	Сухари панировочные	8,3	8,3														
	Масло сливочное несоленое	5,3	5,3														
	Молоко пастеризованное	17,3	17,3														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-3соус-2020	Соус красный основной			100,0	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	128	0,04	2,68	9,2	12	24	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														
	Сахар-песок	2,5	2,5														
	Соль поваренная йодированная	0,03	0,03														
	Лавровый лист	0,02	0,02														
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			915,0	34,02	37,45	104,1	889,2	0,45	0,37	338,2	1,31	51,37	160,8	206,0	483,0	9,09
--	----------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

