

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Пушновская ООШ»  
Н.Н. Голиненко  
2021 г.



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обучающихся  
МБОУ Пушновская ООШ

сезон: осеннее-зимний  
возрастная категория 7-11 лет



|             |                                  |       |           |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|-------------|----------------------------------|-------|-----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------|
|             | несоленое                        |       |           |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Мука пшеничная<br>высший сорт    | 2,5   | 2,5       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Лук репчатый                     | 2,4   | 2,0       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Петрушка (корень)                | 2,0   | 1,5       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Соль поваренная<br>йодированная  | 0,01  | 0,01      |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Лавровый лист                    | 0,25  | 0,25      |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
| 54-4м-2020  | <b>Котлеты из<br/>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 %<br>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<br>йодированная  | 0,2   | 0,2       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Сухари панировочные              | 8,8   | 8,8       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Хлеб пшеничный                   | 15,2  | 15,2      |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
| 54-9хн-2020 | <b>Кисель из<br/>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   | 6,0       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | Кислота лимонная                 | 1,0   | 1,0       |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | вода                             | 160,0 | 160,<br>0 |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | <b>хлеб в<br/>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>яблоко</b>                    | 150,0 |           |              |              |             |              |              |             |            |                    |             |             |                   |                   |              |             |
|             | <b>Итого за обед</b>             |       |           | <b>800,0</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>174,3<br/>8</b> | <b>6,10</b> | <b>50,9</b> | <b>164,<br/>3</b> | <b>139,<br/>7</b> | <b>520,2</b> | <b>6,40</b> |



|               |                               |      |      |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|---------------|-------------------------------|------|------|-------|------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|-------|------|
|               | Масло подсолнечное            | 4,0  | 4,0  |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 1,1  | 1,1  |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Мука пшеничная высший сорт    | 1,1  | 1,1  |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Капуста белокочанная          | 37,5 | 30,0 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Лук репчатый                  | 15,0 | 12,0 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | морковь                       | 30,0 | 24,0 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | репа                          | 30,0 | 24,0 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Сметана 15%                   | 22,5 | 22,5 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Соль поваренная йодированная  | 0,5  | 0,5  |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
| 54-7м-2020    | <b>Шницель 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 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
| 54-1соус-2020 | <b>Соус сметанный</b>         |      |      | 50,0  | 0,75 | 1,68 | 1,7  | 47,6  | 0,0 | 0,05 | 10   | 0,15 | 0,05 | 22,5 | 2,5  | 16,5  | 0,05 |
|               | Мука пшеничная высший сорт    | 1,25 | 1,25 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Масло сливочное несоленое     | 1,25 | 1,25 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | вода                          | 27,5 | 27,5 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Сметана 15%                   | 25,0 | 25,0 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | Соль поваренная йодированная  | 0,01 | 0,01 |       |      |      |      |       |     |      |      |      |      |      |      |       |      |
|               | <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</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  |



|               |                               |       |       |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|---------------|-------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-7г-2020    | <b>Рис припущенный</b>        |       |       | 150,0        | 3,4          | 5,2         | 36,5         | 206,6        | 0,0        | 0,0         | 34,0         | 0,8         | 0,0         | 17,0         | 12,0         | 52,0         | 0,8          |
|               | вода                          | 263,9 | 263,9 |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Крупа рисовая                 | 51,8  | 51,8  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | масло сливочное 82,5 % м.д.ж. | 6,8   | 6,8   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Соль поваренная йодированная  | 0,5   | 0,5   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
| 54-5м-2020    | <b>Котлеты из курицы</b>      |       |       | 80,0         | 15,4         | 3,8         | 10,0         | 136,7        | 0,15       | 0,1         | 8,1          | 5,4         | 1,1         | 41,6         | 64,0         | 151,4        | 1,1          |
|               | вода                          | 9,1   | 9,1   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Масло подсолнечное            | 2,2   | 2,2   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Молоко 3,2% м.д.ж.            | 13,7  | 13,7  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Куриная грудка (филе)         | 67,5  | 59,7  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Соль поваренная йодированная  | 0,2   | 0,2   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Сухари панировочные           | 8,8   | 8,8   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Хлеб пшеничный                | 9,9   | 9,9   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
| 54-2соус-2020 | <b>Соус белый основной</b>    |       |       | 50,0         | 1,35         | 2,1         | 2,2          | 32,8         | 0,0        | 0,0         | 4,0          | 0,05        | 0,2         | 3,0          | 1,5          | 5,0          | 0,1          |
|               | бульон                        | 55,0  | 55,0  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Масло сливочное               | 2,5   | 2,5   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Мука пшеничная высший сорт    | 2,5   | 2,5   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Лук репчатый                  | 2,4   | 2,0   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Петрушка корень               | 2,0   | 1,5   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Соль поваренная йодированная  | 0,02  | 0,02  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Лавровый лист                 | 0,25  | 0,25  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
| 54-5хн-2020   | <b>компот из кураги</b>       |       |       | 200,0        | 1,8          | 0,0         | 28,6         | 121,4        | 0,01       | 0,07        | 0,0          | 1,11        | 0,4         | 59,3         | 38,9         | 54,0         | 4,5          |
|               | курага                        | 25,0  | 37,0  |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | Сахар-песок                   | 7,0   | 7,0   |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | вода                          | 202,0 | 202,0 |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | <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>бананы</b>                 | 150,0 |       |              |              |             |              |              |            |             |              |             |             |              |              |              |              |
|               | <b>Итого за обед</b>          |       |       | <b>800,0</b> | <b>34,55</b> | <b>16,0</b> | <b>132,9</b> | <b>815,2</b> | <b>0,5</b> | <b>0,28</b> | <b>240,5</b> | <b>9,91</b> | <b>16,7</b> | <b>202,4</b> | <b>202,2</b> | <b>443,8</b> | <b>12,19</b> |





|               |                               |             |             |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
|               | йодированная                  |             |             |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
| 54-6м-2020    | <b>Биточки 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        |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
| 54-1соус-2020 | <b>Соус сметанный</b>         |             |             | 50,0         | 0,75         | 1,68         | 1,7         | 47,6         | 0,0         | 0,05        | 10           | 0,15        | 0,05          | 22,5         | 2,5          | 16,5         | 0,05       |  |
|               | Мука пшеничная высший сорт    | 1,25        | 1,25        |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | Масло сливочное несоленое     | 1,25        | 1,25        |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | вода                          | 27,5        | 27,5        |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | Сметана 15%                   | 25,0        | 25,0        |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | Соль поваренная йодированная  | 0,01        | 0,01        |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | <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        |  |
| 54-9хн-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        |  |
|               | <b>апельсин</b>               | <b>74,6</b> | <b>50,0</b> |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | Сахар-песок                   | 7,0         | 7,0         |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | Крахмал картофельный          | 6,0         | 6,0         |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | Кислота лимонная              | 1,0         | 1,0         |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | вода                          | 160,0       | 160,0       |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | апельсины                     | 150,0       |             |              |              |              |             |              |             |             |              |             |               |              |              |              |            |  |
|               | <b>всего за обед</b>          |             |             | <b>800,0</b> | <b>29,95</b> | <b>26,48</b> | <b>91,1</b> | <b>744,5</b> | <b>0,48</b> | <b>0,47</b> | <b>320,0</b> | <b>5,85</b> | <b>104,75</b> | <b>248,4</b> | <b>135,3</b> | <b>435,1</b> | <b>6,9</b> |  |





|             |  |       |       |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|-------------|--|-------|-------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|--------------|
| 54-11г-2020 | <b>Картофельное пюре</b>                         |       |       | 200,0        | 4,0         | 7,6         | 31,6         | 211,0<br>6         | 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   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
| 54-10р-2020 | <b>Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)</b> |       |       | 80,0         | 13,0        | 9,0         | 5,1          | 154,1              | 0,1        | 0,1              | 92,6              | 5,5               | 6,9               | 30,9              | 29,7              | 153,2        | 0,0          |
|             | вода   | 20,0  | 20,0  |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Масло подсолнечное                               | 6,1   | 6,1   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Томат-пюре                                       | 7,2   | 7,2   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Лук репчатый                                     | 14,0  | 11,2  |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | морковь  | 25,0  | 19,7  |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Петрушка корень                                  | 4,0   | 3,2   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | горбуша (филе)                                   | 72,4  | 64,0  |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Соль поваренная йодированная                     | 0,2   | 0,2   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Сахар-песок                                      | 2,1   | 2,1   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
| 54-3хн-2020 | <b>Компот из чернослива</b>                      |       |       | 200,0        | 0,8         | 0,0         | 28,5         | 117,0              | 0,01       | 0,1              | 0,                | 0,6               | 0,3               | 29,7              | 37,7              | 30,7         | 4,8          |
|             | Сушеный чернослив                                | 25,0  | 37,0  |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | Сахар-песок                                      | 7,0   | 7,0   |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | вода   | 202,0 | 202,0 |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | <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>печенье</b>                                   | 50,0  |       |              |             |             |              |                    |            |                  |                   |                   |                   |                   |                   |              |              |
|             | <b>Итого за обед</b>                             |       |       | <b>830,0</b> | <b>32,1</b> | <b>27,7</b> | <b>110,6</b> | <b>820,7<br/>6</b> | <b>0,5</b> | <b>0,4<br/>9</b> | <b>339,<br/>6</b> | <b>10<br/>,44</b> | <b>62,6<br/>6</b> | <b>179,<br/>3</b> | <b>174,<br/>8</b> | <b>503,9</b> | <b>10,24</b> |

## Примерное меню для одноразового питания обучающихся (обед)

**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 7-11 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 (г) |                    | В <sup>1</sup> | В <sup>2</sup> | А    | pp   | С   | Ca                   | Mg   | P     | Fe   |
| 1                       | 2                                     | 3          | 4         | 5                | 6                | 7        | 8            | 9                  | 10             | 11             | 12   | 13   | 14  | 15                   | 16   | 17    | 18   |
| <b>день 7, неделя 2</b> |                                       |            |           |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | <b>Обед</b>                           |            |           |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
| 54-2з-2020              | <b>Огурец в нарезке</b>               |            |           | 60,0             | 0,5              | 0,0      | 1,8          | 9,1                | 0,02           | 0,02           | 6,0  | 0,12 | 6,0 | 14,0                 | 8,0  | 25,0  | 0,54 |
|                         | огурцы                                | 63,0       | 60,0      |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
| 54-4г-2020              | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>     |            |           | 200,0            | 10,93            | 8,7      | 57,06        | 349,86             | 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       |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
| 54-5м-2020              | <b>Котлеты из курицы</b>              |            |           | 80,0             | 15,4             | 3,8      | 10,0         | 136,7              | 0,15           | 0,1            | 8,1  | 5,4  | 1,1 | 41,6                 | 64,0 | 151,4 | 1,1  |
|                         | вода                                  | 9,1        | 9,1       |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | Масло подсолнечное                    | 2,2        | 2,2       |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | Молоко 3,2% м.д.ж.                    | 13,7       | 13,7      |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | Куриная грудка (филе)                 | 67,5       | 59,7      |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | Соль поваренная йодированная          | 0,2        | 0,2       |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | Сухари панировочные                   | 8,8        | 8,8       |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 9,9        | 9,9       |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |     |                      |      |       |      |
| 54-2соус-2020           | <b>Соус белый основной</b>            |            |           | 50,0             | 1,35             | 2,1      | 2,2          | 32,8               | 0,0            | 0,0            | 4,0  | 0,05 | 0,2 | 3,0                  | 1,5  | 5,0   | 0,1  |

|             |                              |       |       |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|-------------|------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|             | бульон                       | 55,0  | 55,0  |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | Масло сливочное              | 2,5   | 2,5   |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | Мука пшеничная высший сорт   | 2,5   | 2,5   |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | Лук репчатый                 | 2,4   | 2,0   |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | Петрушка корень              | 2,0   | 1,5   |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | Соль поваренная йодированная | 0,02  | 0,02  |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | Лавровый лист                | 0,25  | 0,25  |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
| 54-9хн-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   | 6,0   |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | 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>вафли</b>                 | 50,0  |       |              |              |             |               |               |             |             |               |              |             |              |              |              |              |
|             | <b>Итого за обед</b>         |       |       | <b>850,0</b> | <b>40,18</b> | <b>19,7</b> | <b>125,16</b> | <b>839,26</b> | <b>0,92</b> | <b>0,36</b> | <b>406,03</b> | <b>11,31</b> | <b>24,2</b> | <b>198,2</b> | <b>221,2</b> | <b>645,7</b> | <b>12,74</b> |

### Примерное меню для одноразового питания обучающихся (обед)

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Период:** осень-зима

**Категория:** дети 7-11 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 (г) |                    | В <sup>1</sup> | В <sup>2</sup> | А    | pp   | С    | Ca                   | Mg   | P    | Fe   |
| 1                       | 2                                     | 3          | 4         | 5                | 6                | 7        | 8            | 9                  | 10             | 11             | 12   | 13   | 14   | 15                   | 16   | 17   | 18   |
| <b>день 8, неделя 2</b> |                                       |            |           |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |      |                      |      |      |      |
|                         | <b>Обед</b>                           |            |           |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |      |                      |      |      |      |
| 54-3з-2020              | <b>Помидор в нарезке</b>              |            |           | 60,0             | 0,4              | 0,0      | 2,5          | 11,5               | 0,04           | 0,02           | 80,0 | 0,32 | 15,0 | 8,0                  | 12,0 | 16,0 | 0,84 |
|                         | томат                                 | 64,2       | 60,0      |                  |                  |          |              |                    |                |                |      |      |      |                      |      |      |      |
| 54-6г-2020              | <b>Рис отварной</b>                   |            |           | 150,0            | 3,6              | 5,2      | 38,0         | 213,5              | 0,0            | 0,0            | 34,0 | 0,9  | 0,0  | 17,0                 | 12,0 | 54,0 | 0,8  |

|             |  |       |       |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|-------------|--|-------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|             | вода   | 324,0 | 324,0 |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Крупа рисовая                                      | 54,0  | 54,0  |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | масло сливочное 82,5 % м.д.ж.                      | 6,8   | 6,8   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Соль поваренная йодированная                       | 0,5   | 0,5   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
| 54-9р-2020  | <b>Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)</b> |       |       | 80,0         | 15,3        | 19,9        | 4,4         | 257,9        | 0,1         | 0,2        | 116,0        | 1,0        | 0,0         | 98,0         | 55,0         | 63,0         | 1,0         |
|             | вода   | 12,0  | 12,0  |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Масло подсолнечное                                 | 7,1   | 7,1   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.                      | 4,7   | 4,7   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Мука пшеничная высший сорт                         | 4,4   | 4,4   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Минтай (филе)                                      | 93,6  | 82,8  |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Соль поваренная йодированная                       | 0,3   | 0,3   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Сметана 20%  | 47,0  | 47,0  |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | Сыр российский                                     | 5,7   | 5,5   |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
| 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>яблоко</b>                                      | 150,0 |       |              |             |             |             |              |             |            |              |            |             |              |              |              |             |
|             | <b>Итого за обед</b>                               |       |       | <b>750,0</b> | <b>26,2</b> | <b>30,6</b> | <b>96,3</b> | <b>765,4</b> | <b>0,28</b> | <b>0,3</b> | <b>325,0</b> | <b>3,6</b> | <b>44,8</b> | <b>181,3</b> | <b>114,0</b> | <b>220,6</b> | <b>4,44</b> |









|  |                            |      |  |              |             |             |              |               |             |             |              |             |              |              |              |              |             |
|--|----------------------------|------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | <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>печенье</b>             | 50,0 |  |              |             |             |              |               |             |             |              |             |              |              |              |              |             |
|  | <b>Итого за обед</b>       |      |  | <b>820,0</b> | <b>24,8</b> | <b>29,7</b> | <b>103,0</b> | <b>775,16</b> | <b>0,54</b> | <b>0,38</b> | <b>216,6</b> | <b>8,98</b> | <b>61,16</b> | <b>193,1</b> | <b>147,3</b> | <b>531,5</b> | <b>6,24</b> |