

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г.»  
641323, Курганская область, Кетовский район, с.Сычево, пл.Труда 5.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Сычевская основная общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР Притчиной Г.Г.»  
Конева Л.Г.



### Примерное меню школьной столовой для детей 7-11 лет.

#### 1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеоды		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	200	5,3	6,5	28,5	193,7	
	Крупа рисовая						
	Молоко						
	Вода питьевая						
	Сахар-песок						
	Масло						
2	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,4	26,8	
	Чай заварка						
	Сахар						
3	<b>Бутерброд с повидлом</b>	45	2,24	3,53	24,8	140,4	
	Хлеб						
	повидло						
<b>Обед</b>							
1	<b>Салат из моркови с яблоками или черносливом</b>	100	0,50	6,10	4,30	74,30	59
	Морковь						
	Яблоки свежие						
	Сахар						
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	4,60	6,10	5,70	96,10	88
	Капуста белокачаная						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Бульон и вода						
3	<b>Каша рассыпчатая</b>	150	8,20	6,90	35,90	207,10	679
	Крупа гречневая						
	Масло сливочное						
4	<b>Гуляш из говядины</b>	50/75	12,70	12,70	2,90	236,30	17
	Говядина						
	Масло растительное						
	Лук репчатый						
	Томатная паста						
	Мука пшеничная						
	Соль						
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,40	0,00	17,80	72,90	868

	Смесь сухофруктов						
	Вода						
	Сахар						
	Кислота лимонная						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,50	0,20	9,80	46,90	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Итого	795	29,20	32,20	84,30	772,70	

## 2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	7	7,4	35,2	232,3	165
	Крупа пшеничная						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Вода питьевая						
	Масло						
2	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	3,9	3,5	11,1	91,1	951
	Кофейный напиток						
	Молоко цельное						
	Вода питьевая						
	Сахар						
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,00	0,30	19,70	93,80	
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Винегрет овощной</b>	100	0,50	6,10	4,30	74,30	45
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Огурцы соленые						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
2	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	200	4,60	6,10	5,70	96,10	102
	Картофель						
	Горох						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Масло растительное						
	Бульон или вода						
3	<b>Каша рассыпчатая рисовая</b>	150	8,20	6,90	35,90	207,10	171
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
4	<b>Котлеты из говядины/соус томатный</b>	90/20	12,70	12,70	2,90	236,30	451
	Фарш						
	Лук репчатый						
	Молоко						
	Яйцо (меланж)						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари						
	Соль						

	Масло растительное						
	Соус: Бульон или вода						
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Томатное пюре						
	Сахар						
	Лук репчатый						
5	<b>Кисель плодово-ягодный из концентрата</b>	180	0,40	0,00	17,80	72,90	411
	Кисель (концентрат)						
	Сахар-песок						
	Лимонная кислота						
	Вода						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,50	0,20	9,80	46,90	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	7,90	34,20	
	Итого	780	27,50	29,10	98,70	772,70	

### 3 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеоды		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	<b>Каша "Дружба"</b>	200	206	5	7	28	102
	Крупа рисовая						
	Крупа пшено						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
2	<b>Чай с сахаром</b>	200	6,4	0	0,2	26,8	301
	Чай заварка						
	Сахар						
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	2,9	5,7	18,5	137,5	
	Хлеб						
	Масло						
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из зеленого горошка с луком</b>	100	2,6	8,5	6,2	41,70	
	Лук репчатый						
	Горошек зеленый консервированный						
	Масло растительное						
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	4,70	6,10	10,10	114,30	82
	Свекла						
	Капуста свежая						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Сахар						
	Вода или бульон						
3	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,70	7,30	23,70	175,00	694
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
4	<b>Котлеты рыбные / соус белый основной</b>	100(20)	10,90	10,90	10,30	217,20	

	Рыба свежая						
	Булка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						347
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Лук репчатый						
5	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,40	0,00	17,80	72,90	256
	Шиповник						
	Сахар						
	Вода						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,50	0,20	9,80	46,90	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,60	0,50	15,80	78,20	
	Итого	810	35,70	27,50	83,10	722,30	

#### 4 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	<b>Каша ячневая молочная</b>	200	6	7,4	37,1	239,1	115
	Крупа рисовая						
	Крупа пшено						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
2	<b>Какао с молоком</b>	200	4,9	5,5	26,9	176,7	207
	Какао порошок						
	Молоко цельное						
	Вода питьевая						
	Сахар						
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3	0,3	19,7	93,8	
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	100	1,5	5,5	13	106	33
	Свекла свежая						
	Чернослив						
	Масло растительное						
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	200	4,90	6,20	11,30	120,80	98
	Капуста						
	Картофель						
	Крупа перловая или рисовая						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
	Бульон для крупы						
3	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	150	5,30	5,50	32,80	202,00	203
	Макаронны						
	Масло сливочное						
4	<b>Птица запеченая/соус красный</b>	90 (20)	26,40	2,40	2,70	123,80	
	Цыпленок-бройлер						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						

	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Сахар						
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,40	0,00	17,80	72,90	868
	Смесь сухофруктов						
	Вода						
	Сахар						
	Кислота лимонная						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	3,00	0,30	19,70	93,80	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Итого	800	42,20	17,90	98,80	725,80	

### 5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеоды		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	<b>Омлет</b>	200	17,22	27,73	4,61	299,48	54
	Яйца						
	Молоко						
	Масло сливочное						
2	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,4	26,8	301
	Чай заварка						
	сахар						
3	<b>Бутерброд с повидлом</b>	45	2,24	3,53	24,8	140,4	
	Хлеб						
	Повидло						
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из моркови с яблоками или черносливом</b>	100	1,5	0,30	21,5	94,6	59
	Морковь						
	Чернослив						
	Сахар						
2	<b>Суп рыбный с консервами</b>	200	7,90	4,10	12,40	118,00	87
	Консервы рыбные						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
	Вода						
3	<b>Пюре из бобовых с маслом</b>	150	14,50	1,30	33,80	204,80	199
	Горох						
	Масло сливочное						
4	<b>Птица тушеная в соусе</b>	75 (75)	25,10	2,60	3,50	138,00	
	Цыпленок-бройлер						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,40	0,00	17,80	72,90	
	Смесь сухофруктов						
	Вода						

	Сахар						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	3,00	0,30	19,70	46,90	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	1,30	0,20	6,70	68,30	
	Итого	755	52,90	8,90	103,60	705,70	

### 6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	<b>Каша овсяная геркулесовая жидкая</b>	200	6,3	6,7	26,5	185,3	109
	Крупа геркулес						
	Молоко цельное						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	Вода питьевая						
2	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,4	26,8	301
	Чай заварка						
	сахар						
3	<b>Бутерброд с повидлом</b>	45	2,24	3,53	24,8	140,4	
	Хлеб						
	повидло						
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из моркови с яблоками или черносливом</b>	100	0,80	9,20	6,40	111,40	59
	Морковь						
	Яблоки						
	Сахар						
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	200	4,70	6,10	10,10	114,30	82
	Свекла						
	Капуста свежая						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Сахар						
	Вода или бульон						
3	<b>Плов из птицы</b>	200	27,20	8,10	33,20	314,60	304
	Грудка куриная						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Крупа рисовая						
4	<b>Кисель плодово-ягодный из концентрата</b>	180	0,20	0,10	11,00	45,50	411
	Кисель (концентрат)						
	Сахар-песок						
	Лимонная кислота						
	Вода						
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,00	0,30	19,70	93,80	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Итого	770	37,20	24,00	87,10	713,80	

### 7 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	200	5,1	6,4	30,2	199,5	107
	Крупа манная						
	Молоко цельное						
	Вода питьевая						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
2	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	3,9	3,5	11,1	91,1	951
	Кофейный напиток						
	Молоко цельное						
	Вода питьевая						
	Сахар						
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,00	0,30	19,70	93,80	
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат Витаминный с растительным маслом</b>	100	2,3	11	3,5	122,5	46
	Капуста свежая						
	Морковь						
	Яблоки свежие						
	Лук репчатый						
	Чеснок						
	Сахар						
	Масло растительное						
	Соль						
2	<b>Суп картофельный с макаронными издел.</b>	200	5,20	2,80	18,50	119,60	103
	Картофель						
	Макароны (лапша, вермишель)						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
	Бульон						
3	<b>Птица тушеная в соусе</b>	75(20)	29,90	3,00	3,70	161,20	
	Курица грудка						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
4	<b>Каша рассыпчатая</b>	150	8,20	6,90	35,90	207,10	679
	Гречка						
	Масло сливочное						
5	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,2	0,20	18,20	25,10	377
	Чай-заварка						
	Сахар						
	Лимон свежий						
	Вода						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,00	0,30	19,70	93,80	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Итого	750	46,30	18,60	89,50	714,5	

**8 день**

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	7	7,4	35,2	232,3	165
	Крупа пшеничная						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Вода питьевая						
	Масло						
2	<b>Чай с сахаром</b>	200	6,4	0	0,2	26,8	301
	Чай заварка						
	Сахар						
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	2,9	5,7	18,5	137,5	
	Хлеб						
	Масло						
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	100	1,08	0,18	9,63	45,99	59
	Капуста белокочанная свежая						
	Лук репчатый						
	или морковь до 1 января						
	Лимонная кислота						
	Сахар						
	Масло растительное						
2	<b>Рассольник Ленинградский</b>	200	4,70	6,20	13,60	129,40	96
	Картофель						
	Крупа перловая						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Орурцы соленые						
	Масло растительное						
	Вода или бульон						
3	<b>Рагу из птицы</b>	80/120	31,80	9,8	14,60	274,1	642
	Бройлер-цыпленок						
	Картофель						
	Морковь						
	Томатное пюре						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
	Мука пшеничная						
4	<b>Кисель плодово-ягодный из концентрата</b>	180	0,20	0,10	11,00	45,50	411
	Кисель (концентрат)						
	Сахар						
	Лимонная кислота						
	Вода						
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,00	0,30	19,70	93,80	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,60	0,50	13,40	68,30	
	Итого	780	43,60	25,00	80,00	719,20	

## 9 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	<b>Суп молочный с макаронными</b>	250	3,6	8,3	8,1	115,6	53



	<b>изделиями</b>						
	Изделия макаронные						
	Молоко цельное						
	Вода питьевая						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
2	<b>Какао с молоком</b>	200	4,9	5,5	26,9	176,7	207
	Какао порошок						
	Молоко цельное						
	Вода питьевая						
	Сахар						
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3	0,3	19,7	93,8	
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	100	1,5	5	12	106	33
	Свекла						
	Чернослив						
	Масло растительное						
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	200	4,60	6,10	5,70	96,10	88
	Капуста						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Бульон или вода						
	Сметана						
3	<b>Рыба припущенная/соус белый</b>	80/20	21,60	14,30	4,80	234,70	227
	Минтай неразделанный						
	Лук репчатый						
	Соус: Бульон или вода						347
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
4	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,00	6,00	19,70	145,80	694
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
5	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,56	0,23	12,20	58,70	256
	Шиповник						
	Сахар						
	Вода						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,00	0,30	19,70	93,80	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Итого	730	34,96	30,43	76,60	747,00	

### 10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеоды		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	<b>Омлет</b>	200	17,22	27,73	4,61	299,48	
	Яйца						
	Молоко						
	Масло сливочное						
2	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	6,4	26,8	
	Чай заварка						
	сахар						

3	<b>Бутерброд с повидлом</b>	45	2,24	3,53	24,8	140,4	
	Хлеб						
	Повидло						
<b>ОБЕД</b>							
1	<b>Салат из зеленого горошка с луком</b>	100	0,60	0,00	1,30	8,00	
	Лук репчатый						
	Горошек зеленый консервирован.						
	Масло растительное						
	Горошек консервированный						
2	<b>Суп рыбный с консервами</b>	200	7,90	4,10	12,40	118,00	87
	Консервы рыбные						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
	Вода						
3	<b>Котлета из говядины/соус томатный</b>	90 (20)	17,10	16,80	16,50	286,30	451
	Мясо говядины						
	Лук репчатый						
	Молоко						
	Яйцо (меланж)						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари						
	Соль						
	Масло растительное						
	Соус: бульон или вода						
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Сахар						
4	<b>Макароны отварные с маслом</b>	150	5,30	5,50	32,80	202,00	203
	Макароны						
	Масло сливочное						
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,40	0,00	17,80	72,90	
	Смесь сухофруктов						
	Сахар						
	Вода						
	Лимонная кислота						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	3,00	0,30	19,70	46,90	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	6,70	68,30	
	Итого	700	34,10	26,80	98,50	773,20	

