

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 12 лет и старше

1 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
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	90	0,8	9,2	6,4	111,4	59
	Морковь						
	Яблоки свежие						
	Сахар						
2	<b>Щи из свежей капусты</b>	250	5,8	7,6	7,1	120,1	88
	Капуста белокачаная						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Бульон и вода						
3	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	9,9	8,3	43,1	286,7	679
	Крупа гречневая						
	Масло сливочное						
4	<b>Гуляш из говядины</b>	100	17	17	3,9	236,3	17
	Говядина						
	Масло растительное						
	Лук репчатый						
	Томатная паста						
	Мука пшеничная						
	Соль						
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,4	0	17,8	72,9	868
	Смесь сухофруктов						
	Вода						
	Сахар						
	Кислота лимонная						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,50	0,20	9,80	46,90	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>36,7</b>	<b>42,5</b>	<b>96</b>	<b>913,4</b>	



## 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
1	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	100	1,2	8,9	6,7	111,9	45
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Огурцы соленые						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
2	<b>Суп картофельный с горохом</b>	250	8,4	5,7	20,3	166,4	102
	Картофель						
	Горох						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Масло растительное						
	Бульон или вода						
3	<b>Рис отварной</b>	180	4,3	6,5	43,7	250,5	171
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
4	<b>Котлеты из говядины/соус томатный</b>	110	17,1	16,8	16,5	286,4	451
	Мясо говядины						
	Лук репчатый						
	Молоко						
	Яйцо (меланж)						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари						
	Соль						
	Масло растительное						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Томатное пюре						
	Сахар						
	Лук репчатый						
5	<b>Кисель</b>	180	0,2	0,1	11	45,5	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	
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>34</b>	<b>38,4</b>	<b>115,9</b>	<b>946,6</b>	

## 3 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
1	<b>Салат из капусты с овощами</b>	100	2,8	6,7	2,8	83,3	46
	Капуста						
	Морковь						



	Лук репчатый						
	Чеснок						
	Сахар						
	Масло растительное						
	Соль						
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	5,9	7,6	12,6	142,8	82
	Свекла						
	Капуста свежая						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Сахар						
	Вода или бульон						
3	<b>Картофельное пюре</b>	200	4,1	8,1	26,4	194,4	694
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
4	<b>Котлеты рыбные / соус белый</b>	120 (30)	21,4	10,6	11,3	226,7	
	Филе рыбы б/к						
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта						
	Молоко						
	Яйцо						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						347
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Лук репчатый						
5	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,6	0,2	15,1	65,4	256
	Шиповник						
	Сахар						
	Вода						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	
	Итого	950	38,4	33,6	90,9	822	

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
1	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	100	1,4	5,4	12,9	106,2	33
	Свекла свежая						
	Чернослив						
	Масло растительное						
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	250	6,2	7,8	14,1	150,9	98
	Капуста						
	Картофель						



	Крупа перловая или рисовая						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
	Бульон для крупы						
3	<b>Макароны отварные</b>	180	6,4	6,6	39,3	242,4	203
	Макароны						
	Масло сливочное						
4	<b>Курица отварная/соус красный</b>	100 (20)	32,8	2,9	2,9	169,4	
	Курица						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Сахар						
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,4	0	17,8	72,9	868
	Смесь сухофруктов						
	Вода						
	Сахар						
	Кислота лимонная						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	Итого	890	51,3	23,4	112,6	866,9	

5 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	<b>Салат из моркови с черносливом</b>	100	1,6	0,3	21,5	94,6	59
	Морковь						
	Чернослив						
	Сахар						
2	<b>Суп рыбный с консервами</b>	250	9,9	5,1	15,5	147,5	87
	Консервы рыбные						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
	Вода						
3	<b>Гороховое пюре</b>	180	17,3	1,6	40,5	245,8	199
	Горох						
	Масло сливочное						
4	<b>Курица отварная/соус красный</b>	75 (30)	25,10	2,60	3,50	138,00	
	Курица						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						



5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0,4	0	17,8	72,9	
	Смесь сухофруктов						
	Вода						
	Сахар						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>66,1</b>	<b>10,6</b>	<b>123,8</b>	<b>855,3</b>	

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
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	100	1,6	0,3	21,5	94,6	59
	Морковь						
	Яблоки						
	Сахар						
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	5,9	7,6	12,6	142,8	82
	Свекла						
	Капуста свежая						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Сахар						
	Вода или бульон						
3	<b>Плов с курицей</b>	280	38,1	11,3	46,5	440,50	304
	Грудка куриная						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Крупа рисовая						
4	<b>Кисель</b>	180	0,2	0,1	11	45,5	411
	Кисель (концентрат)						
	Сахар-песок						
	Лимонная кислота						
	Вода						
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>49,9</b>	<b>20</b>	<b>117,2</b>	<b>848,5</b>	

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
1	<b>Салат Витаминный</b>	100	2,8	6,7	2,8	83,3	46
	Капуста свежая						
	Морковь						
	Яблоки свежие						
	Лук репчатый						
	Чеснок						
	Сахар						
	Масло растительное						



	Соль						
2	<b>Суп картофельный с макаронными издел.</b>	250	6,5	3,5	23,1	149,5	103
	Картофель						
	Макароны (лапша, вермишель)						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
	Бульон						
3	<b>Курица отварная/соус томатный</b>	100 (20)	32,8	2,9	2,9	169,4	
	Курица						
	Соль						
	Соус: Бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
4	<b>Гречка рассыпчатая</b>	180	9,9	8,3	43,1	286,7	679
	Гречка						
	Масло сливочное						
5	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,2	0	6	25,1	377
	Чай-заварка						
	Сахар						
	Лимон свежий						
	Вода						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>56,3</b>	<b>22,1</b>	<b>103,5</b>	<b>839,1</b>	

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
1	<b>Салат из капусты с морковью</b>	100	1,6	10,1	9,6	135,9	43
	Капуста свежая						
	Лук зеленый						
	Морковь						
	Лимонная кислота						
	Сахар						
	Масло растительное						
2	<b>Рассольник Ленинградский</b>	300	7,1	9,3	20,4	194,1	96
	Картофель						
	Крупа перловая						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Орурцы соленые						
	Масло растительное						
	Вода или бульон						
3	<b>Рагу из птицы</b>	270	41,5	10,5	14,9	320	642
	Бройлер-цыпленок						
	Картофель						
	Морковь						



	Томатное пюре						
	Лук репчатый						
	Масло растительное						
	Мука пшеничная						
4	<b>Кисель</b>	180	0,1	0	12,6	51,1	411
	Кисель (концентрат)						
	Сахар						
	Лимонная кислота						
	Вода						
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3	0,3	19,7	93,8	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	1,3	0,2	7,9	39,1	
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>54,6</b>	<b>30,4</b>	<b>85,1</b>	<b>834</b>	

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
1	<b>Салат из свеклы с черносливом</b>	100	1,4	5,4	12,9	106,2	33
	Свекла						
	Чернослив						
	Масло растительное						
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	5,8	7,6	7,1	120,1	88
	Капуста						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Масло растительное						
	Бульон или вода						
3	<b>Рыба припущенная/соус белый</b>	100	17,5	6,8	8,6	165,2	227
	Минтай неразделанный						
	Лук репчатый						
	Соус: Бульон или вода						347
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
4	<b>Картофельное пюре</b>	200	4,1	8,1	26,4	194,4	694
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
5	<b>Напиток из шиповника</b>	180	0,6	0,2	13,6	58,8	256
	Шиповник						
	Сахар						
	Вода						
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3	0,3	19,7	93,8	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>35</b>	<b>28,9</b>	<b>104,1</b>	<b>816,7</b>	

10 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
1	<b>Горошек зеленый конс.</b>	20	0,60	0,00	1,30	8,00	
	Горошек консервированный						
2	<b>Суп рыбный с консервами</b>	250	9,9	5,1	15,5	147,5	87
	Консервы рыбные						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
	Вода						
3	<b>Котлета из говядины/соус томатный</b>	100 (20)	18,2	18,2	16,4	301,9	451
	Мясо говядины						
	Лук репчатый						
	Молоко						
	Яйцо (меланж)						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари						
	Соль						
	Масло растительное						
	Соус: бульон или вода						348
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатное пюре						
	Сахар						
4	<b>Макаронны</b>	180	6,4	6,6	39,3	242,4	203
	Макаронны						
	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>	40	3,00	0,30	19,70	93,8	
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	20	2,6	0,5	15,8	78,2	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>41,1</b>	<b>30,7</b>	<b>125,8</b>	<b>944,7</b>	