



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ №6

с.Октябрьского

Н.В.Щербакова

«31» августа 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность  
горячих завтраков и обедов для учащихся  
(с 11 лет и старше) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского  
на осенний период 2021-2022 учебного года**

**Майский муниципальный район**

Утверждено  
приказом МКОУ СОШ № 6  
с.Октябрьского от 31.08.2021 № 92/2-  
ОД

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для учащихся (11 лет и старше) МКОУ СОШ №6 с.Октябрьского на 2021 учебный год**

**I неделя понедельник**

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	<b>завтрак</b>					
	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53	274,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>обед</b>					
305	Котлеты рубленные из птиц	80	12,64	13,14	13,46	223,00
237	Гречка отварная	150/5	6,92	7,85	33,34	253
354	соус сметанный	30	0,44	1,50	1,76	22,23
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
			<b>23,32</b>	<b>30,06</b>	<b>62,69</b>	<b>592,23</b>

**I неделя вторник**

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	<b>завтрак</b>					
424	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>обед</b>					
417	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
			<b>23,64</b>	<b>34,16</b>	<b>86,72</b>	<b>699,44</b>

**I неделя среда**

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	<b>завтрак</b>					
94	каша пшенная молочная	250	7,46	6,85	21,35	177
122	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2
496	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
	<b>обед</b>					
301	Плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
496	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
			<b>37,62</b>	<b>32,14</b>	<b>156,85</b>	<b>1009,20</b>

### 1 неделя четверг

№ рец		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
395	Сосиска отварная	1/65	6,76	13,06	0,52	146,9
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
868	компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2
	<b>обед</b>					
374	Рыба запеченная с овощами в томатном соусе	100	10,60	5,40	5,60	128,00
241	каша пшеничная	150	4,65	5,85	39,20	242,80
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
868	компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
			<b>18,41</b>	<b>18,82</b>	<b>89,37</b>	<b>625,00</b>

### 1 неделя пятница

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
94	каша гречневая молочная	250	7,46	6,85	21,35	177
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	повидло	20	3,3	0,4	32,32	145,2
943	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	14	28
	<b>обед</b>					
201	Суп крестьянский	230	5,73	7,54	15,43	118,62
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00

943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
			<b>9,05</b>	<b>15,11</b>	<b>49,24</b>	<b>306,62</b>

**Примечание: С-витаминизация рационов питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд**

**II неделя понедельник**

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
1260	Оладьи со сметаной	100	6	5,83	32,43	291,2
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28
	<b>обед</b>					
395	Сосиска отварная	1/65	6,76	13,06	0,52	146,90
354	соус сметанный	30	0,44	1,5	1,76	22,23
204	Макароны	150	5,68	4,36	27,25	171
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
496	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
			<b>16</b>	<b>26,49</b>	<b>49,34</b>	<b>500,13</b>

**II неделя вторник**

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
	булка бутербродная с сыром ,маслом сливочным	70/20/10	8,7	12,85	36,54	304,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28

	<b>обед</b>					
144	Суп картофельный с горохом	200	1,70	1,80	12,00	86,40
637	Мясо куриное отварное	75	12,30	10,10	0,15	141,30
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
			<b>17,32</b>	<b>19,47</b>	<b>45,96</b>	<b>415,70</b>

### II неделя среда

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
176	каша молочная рисовая	250	9,86	9,36	50,6	326,08
496	чай с сахаром	200	4,6	4,3	25	144
	<b>обед</b>					
417	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
122	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
496	чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00
			<b>15,22</b>	<b>21,99</b>	<b>52,61</b>	<b>449,74</b>

### II неделя четверг

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
176	рогалик с повидлом	70	6,2	4,6	53	274,7
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2

	<b>обед</b>					
245	Рыба припущенная	80/50	14,03	1,9	0,25	74
237	Гречка отварная (гарнир)	150/5	6,92	7,85	33,34	253,00
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Итого:			<b>24,11</b>	<b>17,32</b>	<b>78,16</b>	<b>798,37</b>

### II неделя пятница

№ рец.		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.
	<b>завтрак</b>					
424	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	61,7
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	<b>обед</b>					
170	Борщ с курицей	230	1,81	4,91	125,25	102,50
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
943	Чай с сахаром	1/200/15	0	0	14	28
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
			<b>4,93</b>	<b>12,48</b>	<b>173,49</b>	<b>446,20</b>

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся всех образовательных учреждений / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2017, с. 544