



Утверждаю.
Директор школы:
С.И. Гушина

01.09.2023 г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-9 кл.
(дополнительное питание)
МБОУ «СОШ с.Япрынцево»**

с.Япрынцево

"Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций", Новосибирск, 2021

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория:

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
54-20з-2020	Салат с морковью и яблоками	60	1.8	0.1	3.6	22.1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4.7	6.2	13.6	129.4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	75	5	0.9	29.7	146.7
	Итого за обед	735	34.4	30.2	75.8	712.2

день: Вторник
 смена: Первая
 сезон: Осеннее-зимний
 возрастная категория:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
193-2020	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7
20-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
41-2020	Рис отварной	135	3.2	4.9	32.8	187.9
49-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.1	2.0	4.3	258.2
141-2020	Кисель	200	0.4	0.1	14.4	89.2
01-2020	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0.7	23.8	111.1
	ИТОГО за обед	735	28.3	37.1	91.2	812.2

день: Среда
 дека: Первая
 сезон: Осеннее-зимний
 возрастная категория:

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
23-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1.2	0.2	6.1	31.3
5с-2020	Суп картофельный <i>с горохом</i>	200	8.6	4.3	13.9	129
1г-2020	Макаронны отварные	135	4.8	5	29.5	181.8
4м-2020	Котлеты из мяса птицы	75	13.7	13.6	12.3	226.4
3соус-20	Соус красный основной	50	1.6	1.4	4.4	36.5
5хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
рпш	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	ИТОГО за обед	780	34.4	25.4	109.5	803.7

Четверг

Первая

Осеннее-зимний

Классовая категория:

№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Обед					
4-2020	Салат из свежих овощей <i>свежих</i>	60	1.1	5.3	4.6	71.1
5-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1
6-2020	Плов из курицы	200	19.7	8.7	38.8	312.3
7-2020	Компот из кураги	200	0.4	2.5	1	28.5
8-2020	Хлеб ржаной/пшеничный	75	1	0.1	15.6	66.9
	ИТОГО за обед	775	5	0.9	29.7	146.7
			12.1	14.9	56.6	409.3

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория:

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с-2020	Суп картофельный	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	ИТОГО за обед	750	34.6	12.8	90.7	615.9

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория:

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
54-21з-2020	Салат из моркови	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	2.8	5,5	17.8	131,2
54-5м-2020	котлета из мяса птицы	100	14,3	3,3	10,0	127,1
54-4хн-2020	Кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7
пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	75	5	0.9	29.7	146.7
	ИТОГО за обед	735	6.6	1.2	50.2	237.7

День: Вторник
Сезон: Вторая
Период: Осеннее-зимний
Классификационная категория:

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		Обед					
	9з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0.9	5.3	5.8	74.7
	8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
	6г-2020	Рис отварной	135	3.2	4.9	32.8	187.9
	9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.1	20	4.3	258.2
	3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
	ом.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
		ИТОГО за обед	735	30.4	35.7	102.5	852.6

День: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осеннее-зимний
Возрастная категория:

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
54-20з-2020	винегрет	60	1.8	0.1	3.6	22.1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	51.4
54-1г-2020	Отварные макароны	135	4.8	5.0	29.5	181.8
54-25м-2020	котлета из говядины	100	13.7	13.6	12.3	226.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	ИТОГО за обед	785	12.9	7.3	69.1	393.4

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория:

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
54-16з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	6.1	5.7	96.1
54-11г-2020	каша гречневая	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-25м-2020	курица тушеная с овощами	100	14,1	6,3	4,4	131,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	15.6	66.9
пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	ИТОГО за обед	745	13.8	18.3	69.5	497.3

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория:

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Обед					
54-21з-2020	Салат из моркови с яблоком	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	4.3	13.9	129
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-4хн-2020	Кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7
пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	ИТОГО за обед	750	43.3	13.8	103.2	710.6