

Утверждено  
 Директор МБОУ «Кортузская СОШ»  
 Ю.Ю. Ненаших  
 2023 г.



## Примерное десятидневное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
 «Кортузская средняя общеобразовательная школа»

сезонность: (зима-весна)

Приём пищи	Название блюда	Масса порций (7-11 лет)	Масса порций (12-18 лет)	Белки/г.	Жиры/г.	Углеводы/г.	Калорийность/ккал.	№ рецептуры
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеница	200	250	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	40	7,0	9,0	0,0	109,1	54-1з-2020
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн-2020
Обед	Салат из моркови и чернослива	60,0	100	0,9	0,0	12,9	55,5	54-17з-2020
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,0/10,0	250,0/10,0	2,0	4,6	11,7	98,9	54-10с-2020
	Картофельное пюре	150,0	200	3,0	5,7	23,7	158,0	54-11г-2020
	Котлета говяжья	75,0	100	14,1	11,9	6,2	188,0	54-4м-2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Кисель	200,0	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	54-9хн-2020

День 2										
Завтрак	Макаронны отварные	180	200	6,7	7,1	46,6	276,9	54-1г-2020		
	Тертелли из говядины	60	100	8,4	6,0	4,7	106,1	54-8м -2020		
	Соус красный основной	50	50	1,6	1,3	4,6	36,8	54-3соус -2020		
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром		
	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3гн -2020		
Обед	Салат из свежкы отварной	60,0	100,0	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020		
	Суп картофельный	200,0	250,0	2,5	1,9	21,0	111,2	54-6с-2020		
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	200,0	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г -2020		
	Курица припущенная	75	100	11,65	8,84	12,05	173,75	41		
	Соус белый основной	50,0	50,0	1,3	2,1	2,0	32,1	54-3соус-2020		
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.		
	Сок натуральный фруктовый	200	200	1,00	0,00	23,46	94,25	Пром.		
День 3										
Завтрак	Картофельное пюре	200	230	4,1	7,6	31,6	210,7	54-11г -2020		
	Сосиска отварная	50	80	8,69	22,84	1,80	247,15	№243		
	Соус красный основной	50,0	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8	54-3соус-2020		
	Яблоко	100	100	0,2	0,2	4,5	20,2	Пром.		
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.		
Обед	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн -2020		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,0	100	1,0	6,0	6,1	82,5	54-8з-2020		
	Рассольник по домашнему	200,0	250,0/10	2,0	4,9	15,3	113,3	54-3с-2020		

	(со сметаной)	/10,0																	
	Рагу из овощей	120,0	150	2,2	3,6	13,9	96,9	54-9г -2020											
	Шницель говяжий	90,0	120	14,1	11,9	6,2	188,0	54-7м -2020											
	Соус сметанный	40,0	40,0	0,6	3,4	1,3	38,1	54-1соус-2020											
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.											
	Компот из кураги	200,0	200,0	1,8	0,0	28,5	121,4	54-5хн-2020											

#### День 4

Завтрак	Рис отварной	200	230	4,8	6,9	50,7	284,3	54-6г -2020
	Котлета рыбная (минтай)	90,0	100,0	7,1	1,4	3,7	55,3	54-3р-2020
	Соус белый основной	50	50	1,3	2,1	2,2	32,8	54-2соус-2020
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн -2020

Обед	Ши из свежей капусты со сметаной	200,0 /10,0	250, /10,0	1,7	4,9	5,8	73,6	54-1с-2020
	Макаронны отварные	180	200	6,7	7,1	46,6	276,9	54-1г-2020
	Голубцы «Ленивые»	120	150	17,1	13,1	14,0	242,8	54-3м-2020
	Соус белый основной	50,0	50,0	1,3	2,1	2,0	32,1	54-3соус-2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,0	6,6	27,6	54-3гн -2020

#### День 5

Завтрак	Жаркое по-домашнему	200,0	220	20,4	15,8	20,5	306,1	54-9м-2020
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Сок натуральный фруктовый	200	200	1,00	0,00	23,46	94,25	Пром.
	Мандарин	100	100	0,5	0,0	4,7	20,6	Пром.

Обед	Винегрет с растительным маслом	80,0	100,0	1,0	7,1	6,0	91,8	54-16з-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г-2020
	Биточки из говядины	75	100	14,1	11,9	6,2	188,0	54-6м-2020
	Соус белый основной	50,0	50,0	1,3	2,1	2,0	32,1	54-3соус-2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Напиток витаминизированный	200	200	1,00	0,00	23,46	94,25	Пром.

**Неделя 2 День 6**

Завтрак	Каша "Дружба"	200	250	4,9	6,9	24,6	180,0	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Какао с молоком	200	200	4,1	6,0	12,6	121,1	54-7гн-2020
	Кондитерские изделия	30	30	0,72	9,88	21,58	73,91	Пром.
Обед	Салат из капусты с морковью и яблоками	60,0	100	0,8	5,3	3,5	65,1	54-9з-2020
	Суп картофельный	200,0	250,0	2,5	1,9	21,0	111,2	54-6с-2020
	Плов из отварной говядины	200,0	230,0	15,5	13,2	40,3	341,9	54-11м-2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020

**День 7**

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	200	8,2	6,5	42,8	262,2	54-4г-2020
	Курица припущенная	90,0	100,0	11,65	8,84	12,05	173,75	41
	Соус красный основной	50,0	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8	54-3соус-2020

	Хлеб в ассортименте	30,0	40,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Йогурт 1,5 %	90,0	100,0	3,47	1,19	4,83	43,9	Пром.
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн -2020
Обед	Борщ со сметаной	200,0/10,0	250/10	1,7	4,9	10,4	92,4	54-2с-2020
	Рис отварной	150,0	200,0	3,6	5,2	38,0	213,2	54-6г -2020
	Котлета рыбная (минтай)	90,0	100,0	7,1	1,4	3,7	55,3	54-3р-2020
	Соус белый основной	50,0	50,0	1,3	2,1	2,0	32,1	54-3соус-2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Сок натуральный фруктовый	200	200	1,00	0,00	23,46	94,25	Пром.

### День 8

Завтрак	Макаронны отварные	200	250	6,7	7,1	46,6	276,9	54-1г-2020
	Енгочки из говядины	90,0	100	14,1	11,9	6,2	188,0	54-6м -2020
	Соус сметанный	40,0	40,0	0,6	3,4	1,3	38,1	54-1соус-2020
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Банан	100	100	0,3	0,3	6,7	30,3	Пром.
Обед	Салат из свежкл с курагой и изюмом	60,0	100	1,0	3,2	11,1	77,3	54-14з-2020
	Суп картофельный с горохом	200,0	250,0	7,1	4,3	18,5	141,1	54-8с-2020
	Капуста тушеная с мясом	200,0	230,0	22,7	36,3	16,3	482,3	54-10м -2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2гн -2020

### День 9

Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	150,0	200	4,4	5,9	33,6	205,2	54-5г -2020
---------	---------------------------	-------	-----	-----	-----	------	-------	-------------

	Котлета говяжья	90,0	100,0	14,1	11,9	6,2	188,0	54-4м -2020
	Соус красный основной	50,0	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8	54-3соус-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	40,0	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с молоком сгущённым	200	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-6ГН-2020
	Шоколад	1/100	1/100	4,9	30	52,2	492	пром
Обед	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200,0	250,0	8,9	24,5	59,6	494,6	54-11с*2020
	Макаронны отварные	200	250	6,7	7,1	46,6	276,9	54-1Г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	120,0	15,2	13,0	2,4	187,9	54-1м -2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН-2020

**День 10**

Завтрак	Плов с курицей	200	230	27,2	7,9	34,7	319,0	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7ХН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	40	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Кондитерские изделия	50	50	0,72	9,88	21,58	73,91	Пром.
Обед	Салат из моркови и яблок	60,0	100,0	0,5	5,4	3,9	66,1	54-11з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,0	250,0	39,6	19,5	71,8	620,6	54-12с-2020
	Картофельное пюре	200,0	230,0	4,1	7,6	31,6	210,7	54-1Г-2020
	Гуляш из говядины	80,0	100,0	13,8	11,2	3,3	169,6	54-2м -2020
	Хлеб в ассортименте	60,0	80,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Пром.
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	6,4	26,4	54-2ГН -2020

