

Утверждаю:
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
 09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень

Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.		
1 день											
Завтрак	Каша "Дружба" с с/м	200	216,3	216,3	11,5	11,5	9,8	9,8	31,4	31,4	№226 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Чай с сахаром	200	38	38	0,1	0,1	3,09	3,09	9,8	9,8	№457 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб пшеничный	30/40	99	103	1,5	1,7	0	0	18,7	19,2	
	Фрукты свежее	200	94	94	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	
	Бутерброд с маслом на батоне	100	184,5	184,5	5,4	5,4	9,8	9,8	26,4	26,4	№69 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Сыр (Российский и др.)	15/15	53,7	53,7	4,32	4,32	2,95	2,95	0	0	№75 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Итого выход:	745/755									
			685,5	689,5	23,62	23,82	26,44	26,44	105,9	106,4	

Утверждаю: *ШШ*

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.

09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
1 день											
Обед	Щи из св капусты со сметаной	250	68,4	68,4	1,8	1,8	3	3	9,3	9,3	№104 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Котлета отв	100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Рис отварной	150/180	243	243	3,6	3,6	3,8	3,8	41,2	41,2	№386 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			855,2	859,6	27,8	28,5	23,7	24	112,9	113,8	

Утверждаю: 
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
 09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень

	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	
2 день											
Завтрак	Кура отварная со сметанным соусом	100/100	157,8	157,8	11,6	11,6	14,8	14,8	20,3	20,3	№493 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Капуста тушеная	150/180	100,5	100,5	3,2	3,2	3,9	3,9	14,1	14,1	№380 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Сок фруктовый	200					0	0	15,9	15,9	
	Хлеб пшеничный	30/40	99	103	1,5	1,7	0	0	18,7	19,2	
	Хлеб рж/пш	40/50	107	111	3,7	3,9	1,6	1,8	15	15,3	
	Итого выход:	520/570									
			464,3	472,3	20	20,4	20,3	20,5	84	84,8	

Утверждаю: СШ

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
2 день											
Обед	Суп гороховый	250	126,9	126,9	6,6	6,6	2,2	2,2	21,8	21,8	№128 Единый сборник рецептов 2018г, Первалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Тефтели отварные	100	220	220	12,9	12,9	10,8	10,8	9,1	9,1	№339 Единый сборник рецептов 2018г, Первалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Макароны отварные	150/180	189,9	189,9	5,3	5,9	3	3	34,1	34,1	№256 Единый сборник рецептов 2018г, Первалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Напиток "Витошка"	200	80	80	0	0	0	0	19	19	№507 Единый сборник рецептов 2018г, Первалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			825,4	829,8	30,3	31,6	17,5	17,8	120,2	121,1	

Утверждаю: 

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень

	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	
3 день											
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	100/100	261	261	6,5	6,5	2,2	2,2	23,4	23,4	№299 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Рис припущенный	150/180	243	243	3,6	3,6	3,8	3,8	41,2	41,2	№386 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Чай с сахаром и лимон	200/7	36,6	36,6	0,1	0,1	0	0	9,3	9,3	№459 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб рж/пш	40/50	107	111	3,7	3,9	1,6	1,8	15	15,3	
	Хлеб пшеничный	30/40	99	103	1,5	1,7	0	0	18,7	19,2	
	Кукуруза конс отв	25/30	7,5	10	0,3	0,4	0	0	1,65	2,2	№2 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Итого выход:	545/600									
			754,1	764,6	15,7	16,2	7,6	7,8	109,25	110,6	

Утверждаю: СМ

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.

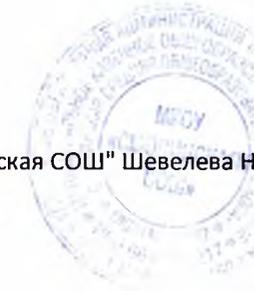


ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
3 день											
Обед	Борщ из свеж капусты	250	133,6	133,6	2,1	2,1	5,3	5,3	12,7	12,7	№95 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Котлета отварная	100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	228	228	5,8	5,8	2,3	2,3	38,3	38,3	№202 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			905,4	909,8	30,3	31	24,5	24,8	113,4	114,3	

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень

	Наименование блюда	с 7 л./ с 11л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур.
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	
4 день											
Завтрак	Залеканка творожная со сгущенным молоком	250/20	418,7	418,7	25,6	25,6	19,2	19,2	36,4	36,4	№788 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Какао с молоком	200	134,8	134,8	2,6	2,6	3,3	3,3	24,1	24,1	№462 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб пшеничный	30/40	99	103	1,5	1,7	0	0	18,7	19,2	
	Сыр (Российский и др.)	15	53,7	53,7	4,32	4,32	2,95	2,95	0	0	№75 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Фрукты свежее	18	94	94	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	
	Итого выход:	513/523									
			800,2	804,2	34,82	35,02	26,25	26,25	98,8	99,3	

Утверждаю: 

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
4 день											
Обед	Суп гороховый	250	126,9	126,9	6,6	6,6	2,2	2,2	21,8	21,8	№128 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Котлета отварная	100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Капуста тушеная	150/180	100,5	100,5	3,2	3,2	3,9	3,9	14,1	14,1	№380 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Кисель "Витошка"	200	95	95	0	0	0	0	24	24	№692 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			740	744,4	31,2	31,9	22,9	23,2	105,2	106,1	

Утверждаю: _____

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
5 день											
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	171,3	171,3	3,4	3,4	5,5	5,5	23,9	23,9	№130 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Рыба тушеная с овощами	100	261	261	6,5	6,5	2,2	2,2	23,4	23,4	№299 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Рис отварной	150/180	243	243	3,6	3,6	3,8	3,8	41,2	41,2	№386 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Кисель "Витощка"	200	95	95	0	0	0	0	24	24	№692 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			978,9	983,3	19	19,7	13	13,3	148,7	149,6	

Утверждаю: ШМ

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень

	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	
6 день											
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200/200	208,4	208,4	6,5	6,5	6	6	32,6	32,6	№ Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Чай с сахаром и лимон	200/7	36,6	36,6	0,1	0,1	0	0	9,3	9,3	№459 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб пшеничный	30/40	99	103	1,5	1,7	0	0	18,7	19,2	
	Бутерброд с маслом на батоне	100	184,5	184,5	5,6	5,6	9,8	9,8	26,4	26,4	№69 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Фрукты свежие	200/200	94	94	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	
	Сыр (Российский и др.)	15	53,7	53,7	4,32	4,32	2,95	2,95	0	0	№75 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Итого выход:	745/755									
			676,2	680,2	18,82	19,02	19,55	19,55	106,6	107,1	

Утверждаю: ШМ

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
6 день											
Обед	Суп уха с консервой	250	139	139	9,7	9,7	4,8	4,8	13,1	13,1	№123 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Тефтели отварные	100	220	220	12,9	12,9	10,8	10,8	9,1	9,1	№339 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Макароны отварные	150/180	189,9	189,9	5,3	5,3	3	3	34,1	34,1	№256 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Компот из с/ф	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			883,7	888,1	34,4	35,1	20,2	20,5	109,6	110,5	

Утверждаю: _____

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

	Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
7 день											
Обед	Супкартофельный с крупой	250	93,8	93,8	8,9	8,9	10,9	10,9	33,7	33,7	№115 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Рыба тушеная с овощами	100	261	261	6,5	6,5	2,2	2,2	23,4	23,4	№299 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Картофельное пюре	150/180	132,6	132,6	3,1	3,1	8,7	8,7	22,1	22,1	№377 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			826,6	826,6	25	25,7	23,4	23,7	132,5	133,4	

Утверждаю: ШМ

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.

09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

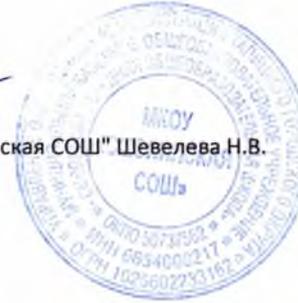
Сезон: осень

Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			
		Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.		
8 день											
Завтрак	Овощная нарезка	60/100	61,2	61,2	0,9	0,9	1,91	1,91	2,4	2,4	№11 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Омлет натуральный	110/5	298	298	11,2	11,2	18	18	3,8	3,8	№268 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Коф напиток с молоком	200	106,4	106,4	3,1	3,1	3,2	3,2	14,4	14,4	№465 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб пшеничный	30/40	99	178	1,5	3,1	0	0	18,7	25,3	
	Фрукты свежее	200	94	94	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	
	Итого выход:	600/650									
			658,6	737,6	17,5	19,1	23,91	23,91	58,9	65,5	

Утверждаю: 

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.

09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

	Наименование блюда	Выход, г с 7 л. - с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
8 день											
Обед	Борщ из свежей капустой	250	133,6	133,6	2,1	2,1	5,3	5,3	12,7	12,7	№95 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Котлета отварная	100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	228	228	5,8	5,8	2,3	2,3	38,3	38,3	№202 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Кисель Витошка	200	95	95	0	0	0	0	24	24	№692 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	60/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			874,2	878,6	29,3	30	24,4	24,7	120,3	121,2	

Утверждаю: _____

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.

09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

	Наименование блюда	Выход, г с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
9 день											
Обед	Суп уха с консервой	250	139	139	9,7	9,7	4,8	4,8	13,1	13,1	№123 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Мясо тушеное	100	269	269	16,1	16,1	14,5	14,5	11,3	11,3	№327 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Капуста тушеная	150/180	100,5	100,5	3,2	3,2	3,9	3,9	14,1	14,1	№380 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495 Единый сборник рецептов 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			843,3	847,7	35,5	36,2	24,8	25,1	91,8	92,7	
	Итого:		8575,2	8614,8	293,8	302	221,2	224,2	1166,6	1175,6	

Утверждаю: *УШ*

Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
09.01.2024г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень

	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	
10 день											
Завтрак	Тефтели из говяд с соус том	100/100	220	220	12,9	12,9	10,8	10,8	9,1	9,1	№350 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Каша гречн рассыпчет	150/180	228	228	5,8	5,8	2,3	2,3	38,3	38,3	№202 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Сок фруктовый	200									
	Овощи свежие в нарезке	60/100	61,2	61,2	0,9	0,9	1,91	1,91	2,4	2,4	№11 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб пшеничный	30/40	99	103	1,5	1,7	0	0	18,7	19,2	
	Хлеб рж/пш	40/50	107	111	3,7	3,9	1,6	1,8	15	15,3	
	Итого выход:	580/670									
			715,2	723,2	24,8	25,2	16,61	16,81	83,5	84,3	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ завтрак:		6598,4	13325,3	20161,94	242,26	210,69	211,5	885,16	897,57	

Утверждаю: ШМ
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
 09.01.2024г.



ПРИМЕРНОЕ
 ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

	Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
			Ккал		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		
			мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
10 день											
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	112	112	2,2	2,2	5,3	5,3	14,7	14,7	№123 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Мясо тушеное	100	237	237	18	18	17	17	3	3	№327 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Макароны отварные	150/180	189,9	189,9	5,3	5,9	3	3	34,1	34,1	№256 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Кисель "Витошка"	200	95	95	0	0	0	0	24	24	№692 Единый сборник рецептур 2018г, Перевалов А.Я. Тапешкина Н.В
	Хлеб ржаной	30/40	105,6	107	3,4	3,9	1,5	1,8	14,9	15,3	
	Хлеб пшеничный	50/60	103	106	2,1	2,3	0	0	21,3	21,8	
	Итого выход	780/830									
			842,5	846,9	31	32,3	26,8	27,1	112	112,9	