

Утверждаю: *ММ*
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Иванова Н.В.
 26.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ
 ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"



Сезон: осень-зима

3

Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Белки, г		Жирьы, г		Углеводы, г		№ рецептур
		ккал	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	
1 день										
Обед										
Овощи свежие в нарезке	60/100	61,2	61,2	0,9	0,9	1,91	1,91	2,4	2,4	№11Сбор.2018 ПереваловаЯ
Борщ со сметаной	200/250	133,6	133,6	2,1	2,1	5,3	5,3	12,7	12,7	№95Сбор.2018 ПереваловаЯ
Котлета отварная	90/100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339Сбор.2018 ПереваловаЯ
Речка отварная	150/180	228	228	5,8	5,8	2,3	2,3	38,3	38,3	№202Сбор.2018 ПереваловаЯ
Кисель	200	99,4	99,4	0	0	0	0	24,8	24,8	№922 Сбор.2004 Лапшина
Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	
Итого выход	750/880	853,8	853,8	28,71	28,71	25,8	25,8	110,1	110,1	

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Утверждаю: *ШШ*
Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
26.08.2024г.



Сезон: осень-зима

Наименование блюда	с 7 л./ с 12л.	Энерг.ценн.		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		№ рецептур
		ккал	мл.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	
2 день										
Обед										
Щи со сметаной	200/250	68,4	68,4	1,8	1,8	3	3	9,3	9,3	№202Сбор.2018.ПереваловаЯ
Котлета отварная	90/100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339Сбор.2018.ПереваловаЯ
Картофельное пюре	150/180	132,6	132,6	3,1	3,1	8,7	8,7	22,1	22,1	№377Сбор.2018.ПереваловаЯ
Зеленый горошек	25/30	15	18	0,63	0,75	0,04	0,05	2,8	3,36	№1Сбор.2018г.ПереваловаЯ
Напиток Витошка	200	80	80	0	0	0	0	19	19	№507Сбор.2018г.ПереваловаЯ
Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	
Итого выход	715/810	627,6	630,6	25,44	25,56	28,03	28,04	85,1	85,66	

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"



Утверждено: _____
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Червенева Н.В.
 26.08.2024г.

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г	Энерг.ценн.		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		№ рецептур
		ккал	Мл. ст.	Мл. ст.	Мл. ст.	Мл. ст.				
4 день										
Обед										
Суп картофельный с бобовыми	200/250	126,9	126,9	6,6	6,6	2,2	2,2	21,8	21,8	№128Сбор 2018г. Перевалова
Биточки	90/100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339Сбор 2018г. Перевалова
Омлет натуральный	110/5	298	298	11,2	11,2	18	18	3,8	3,8	№268Сбор 2018г. Перевалова
Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495Сбор 2018г. Перевалова
Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	
Сыр	15/15	53,7	53,7	4,32	4,32	2,95	2,95	0	0	№75Сбор 2018г. Перевалова
Итого выход	670/730									
		936,4	936,4	43,03	43,03	39,54	39,54	74,6	74,6	

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"

Утверждаю: *И.В.*
Директор МКОУ "Смолинская СОШ" *И.В.*
26.08.2024г.



Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г	Энерг. ценн.		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		№ рецептур
		ккал	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.		
6 день										
Свекольник со сметаной	200/250	67,8	84,75	1,4	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	№123Сбор 2018г. Перевалова
Кура отварная в сметанном соусе	90/100	157,8	457,8	11,6	11,6	14,8	14,8	20,3	20,3	№493Сбор 2018г. Перевалова
Картофельное пюре	150/180	132,6	132,6	3,1	3,1	8,7	8,7	22,1	22,1	№377Сбор 2018г. Перевалова
Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,7	№495Сбор 2018г. Перевалова
Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	
Сыр	15/15	53,7	53,7	4,32	4,32	2,95	2,95	0	0	№75Сбор 2018г. Перевалова
Итого выход	705/795									
		660,7	977,65	25,43	25,78	31,45	32,43	89,09	91,39	

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"



Утверждаю: *[подпись]*
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
 26.08.2024г.

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур
		ккал	мл.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ст.	ст.	ст.	
7 день										
Кукуруза консер.отвар	25/30	7,5	10	0,3	0,4	0	0	1,65	2,2	№2Сбор 2018г.ПереваловаЯ
Суп овощной со сметаной	200/250	83,8	104,75	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	№75Сбор 2018г.ПереваловаЯ
Минтай припущенный	100	261	261	6,5	6,5	2,2	2,2	23,4	23,4	№299Сбор 2018г.ПереваловаЯ
Рис отварной	150/180	243	243	3,6	3,6	3,8	3,8	41,2	41,2	№386Сбор 2018г.ПереваловаЯ
Кисель	200	99,4	99,4	0	0	0	0	24,8	24,8	№75Сбор 2018г.ПереваловаЯ
Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	
Итого выход	725/810	765,5	788,95	14,86	15,5	8,6	9,17	119,06	123,04	



Утверждаю: *ШМ*
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" Шевелева Н.В.
 26.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ
 ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 Для обучающихся
 МКОУ "Смолинская СОШ"

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./с 12л.	Энерг.ценн.		Белки, г		Жир, г		Углеводы, г		№ рецептур	
		ккал	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.			
8 день											
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/250	126,9	126,9	6,6	6,6	2,2	2,2	21,8	21,8	№128Сбор 2018г.Перевалова
	Котлета отварная	90/100	209	209	15,9	15,9	15,3	15,3	9,1	9,1	№339Сбор 2018г.Перевалова
	Макаронны отварные	150/180	189,9	189,9	5,3	5,3	3	3	34,1	34,1	№256Сбор 2018г.Перевалова
	Сок фруктовый	200	84,8	84,8	1	1	0	0	15,9	15,9	№75Сбор 2018г.Перевалова
	Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3	
	Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	
Итого выход	690/780	733,2	733,2	32,81	32,81	21,49	21,49	103,7	103,7		

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для обучающихся
МКОУ "Смолинская СОШ"



Утверждаю: *[Signature]*
 Директор МКОУ "Смолинская СОШ" *[Signature]* **Цевелева Н.В.**
 26.08.2024г.

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Выход, г с 7 л./с 12л.	Энерг.ценн.		Химический состав						№ рецептур	
		ккал	мл.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	мл.	мл.	мл.		
9 день											
Обед Суп картофельный с макаронами	200/250	171,3	171,3	3,4	3,4	5,5	5,5	23,9	23,9	№130Сбор 2018г.ПереваловаФ	
	Запеканка с творогом	150/15/200/20	418,7	418,7	25,6	25,6	19,2	19,2	36,4	36,4	№788Сбор 2018г.ПереваловаФ
	Булочка с джемом	50	146	146	2,2	2,2	4,1	4,1	25	25	№75Сбор 2018г.ПереваловаФ
	Компот из сухофруктов	200	126,2	126,2	1	1	0,1	0,1	17,1	17,1	№495Сбор 2018г.ПереваловаФ
	Фрукты свежие	200	94	94	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	
Хлеб пшеничный	30	70,8	70,8	2,31	2,31	0,33	0,33	14,3	14,3		
Хлеб ржаной	20	51,8	51,8	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5		
Итого выход	865/970	1027	1027	35,31	35,31	30,03	30,03	136,3	136,3		

