

Утверждено:
Директор МОУ «Чернослободская ОШ»
С.А. Космынин
«01» сентября 2022 год



**Примерное 10 – дневное меню
МОУ «Чернослободская ОШ»
для учащихся, нуждающихся
в адресной социальной поддержке**

Понедельник

Обед

1. Щи из свежей капусты
2. Пюре картофельное
3. Рыба запеченная (филе минтая)
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Вторник

Обед

1. Суп картофельный с пшеном
2. Каша гречневая(рассыпчатая)
3. Птица запеченная
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Среда

Обед

1. Суп картофельный с бобовыми(горох)
2. Макароны отварные с маслом сливочным
4. Сосиска отварная
5. Чай с сахаром
6. Хлеб пшеничный
7. Хлеб ржаной

Четверг

Обед

1. Суп картофельный с вермишелью
2. Рис отварной
3. Биточек куриный
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Пятница

Обед

1. Суп картофельный с рисом
2. Пюре картофельное
3. Котлета рыбная
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Понедельник

Обед

1. Щи из свежей капусты
2. Сосиска отварная
3. Макароны отварные с маслом сливочным
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Вторник

Обед

1. Суп картофельный с рисом
2. Пюре картофельное
3. Биточек куриный
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Среда

Обед

1. Суп картофельный с пшеном
2. Каша гречневая (рассыпчатая)
3. Птица запеченная
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Четверг

Обед

1. Суп картофельный с вермишелью
2. Пюре картофельное
3. Рыба запеченная (филе минтая)
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

Пятница

Обед

1. Суп картофельный с бобовыми(горох)
2. Сосиска отварная
3. Рис отварной
4. Чай с сахаром
5. Хлеб пшеничный
6. Хлеб ржаной

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1	Щи из свежей капусты	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
	№87	Капуста	40	1,44	00,8	5,44	38,4	12,8	24,8	480	0	0,048	36	0,24	21,6	40	40	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	00,2	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Растительное масло	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
		куры	20	12,74	12,88	0,49	11,9	14	126	1120	0,49	0,14	1,26	0,0049	168,7	20	20	
2.	Пюре картофельное №128	Картофель	200	5	1	45,25	25	75,5	145	2250	0	0,25	50	0,3	200	200	200	150
		Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075		0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
	Рыба запеченная	Филе минтая	80	8,48	16,32	3,52	13,6	15,2	111,2	1040	0	0	0	0,096	192,5	80	80	60
	№07003	соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	45	5	5	
		Мука пшеничн.	4	10,3	0,9	74,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	
3.	Чай с сахаром	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
	№376	Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3			45	0	0	0	0	56,85	20	20	
	Хлеб пш. №147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	-	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
4.	Хлеб рж. №148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день		450,2	21,735	29,695	124,76	93,9	62,9	169,6	9550,5		17,68	25,02	0,52964	775,874	450,2	438,2	270

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал.	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картофельный с бобовыми (горох) №102	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
		горох	16	4,1	0,4	10,66	0	0	0,44	0	0	1	0	0,162	59,6	16	16	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
2.	Макароны отварн. с масл.слив.	Рожки	40	5,2	0,55	37,45	9,5	8	43,5	790	0	1,05	0	0,085	168,5	40	40	150
	№203	Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075	-	0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
	Сосиска отварная №243	сосиска	80	8,48	16,32	3,52	13,6	15,2	111,2	1040	0	0	0	0,096	192,5	80	80	60
3	Чай с сахаром №376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	-	-	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	-	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж.	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			37,55			393,2	75,5		9114,	0	29,	47,	0,7826	929,148			

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картоф. с вермиш.	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
	№103	Вермишель	15	4,1	0,4	10,66	0	0	0,44	0	0	1	0	0,162	59,6	15	20	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	10	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
2.	Рис отварной	Рисовая крупа	40	5,4	1,6	34,45	35	129	167	4135	0	3,2	0	0,15	147,5	40	40	150
	№304	Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075	-	0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	45	5	5	
	Биточек куриный №133	Котлета	80	12,72	0,72	0	32	44	192	640	0,08	0,21	1,44	0,088	83,2	80	80	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
3.	Чай №376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	-	-	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш.№147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	сл	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж.№148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			28,845	26,315	125,47	162,8	72,8	194,5	10107	0	19,971	110,28	1,09354	762,774			

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картоф. с рисом	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
	№101	Рисовая крупа	15	4,1	0,4	10,66	0	0	0,44	0	0	1	0	0,162	59,6	15	20	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
2.	Пюре картоф.№128	Картофель	200	5	1	45,25	25	75,5	145	2250	0	0,25	50	0,3	200	200	200	150
	№302	Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075	сл	0,0005	28,3	5	5	
	Котлета рыбная №158	Котлета	80	7,76	7,21	0,49	11,9	14	126	1120	0,49	0,14	1,26	0,0049	168,7	70	33	60
	№293	Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	45	5	5	
		соль	5	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	5	5	
3.	Чай№376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш.№147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	сл	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж.№148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			26,62	34,765	123,295	145,7	49,4	153,1	7311	0	21,041	48,02	0,46164	800,924	465,21		

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1	Щи из свеж-капусты	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
	№87	Капуста	40	1,44	00,8	5,44	38,4	12,8	24,8	480	0	0,048	36	0,24	21,6	40	20	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	00,2	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Растительное масло	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
2.	Макаронны отварн. с масл.слив.	Рожки	40	5,2	0,55	37,45	9,5	8	43,5	790	0	1,05	0	0,085	168,5	40	40	150
	№203	Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075	-	0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
	Сосиска отварная №243	сосиска	80	8,48	16,32	3,52	13,6	15,2	111,2	1040	0	0	0	0,096	192,5	80	80	60
3.	Чай №376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	-	-	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
	Хлеб пш.№147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	сл	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
4.	Хлеб рж.№148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день		450,2	21,735	29,695	124,76	93,9	62,9	169,6	9550,5		17,68	25,02	0,52964	775,874	450,2	438,2	270

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картоф. с рисом	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
	№101	Рисовая крупа	15	4,1	0,4	10,66	0	0	0,44	0	0	1	0	0,162	59,6	15	20	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст. куры	5 20	0 12,74	5 12,88	0 0,49	0 11,9	0 14	0 126	0 1120	0 0,49	2,1 0,14	0 1,26	0 0,0049	0 168,7	5 20	5 20	
2.	Пюре картоф.№128	Картофель	200	5	1	45,25	25	75,5	145	2250	0	0,25	50	0,3	200	200	200	200
		Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075	-	0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
	Биточек куриный №133	Котлета	80	12,72	0,72	0	32	44	192	640	0,008	0,21	1,44	0,088	83,2	80	80	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	45	5	5	
3.	Чай№376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	сл	сл	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш.№147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	сл	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж.№148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			24,42	29,645	113,695	66	49,4	153,1	6344,5		18,735		0,41464	763,024	325,21	313,21	120

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картофель с пшеном №101	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
		Крупа пшеничная	12	1,06	0,15	11,71	1,21	7,5	22,72	154,5	0	0,068	0	0,012	50	12	15	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
2.	Птица запеченная	Голень ц\б	80	12,74	12,88	0,49	11,9	14	126	1120	0,49	0,14	1,26	0,0049	168,7	80	80	60
	№293	Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	45	5	5	
		соль	5	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	5	5	
	Каша гречневая	Гречневая крупа	40	5,2	0,55	37,45	9,5	8	43,5	790	0	1,05	0	0,085	168,5	40	40	150
	№302	Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075		0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
3	Чай №376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	-	-	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш. №147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	-	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж. №148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			37,55			393,2	75,5		9114,	0	29,	47,	0,7826	929,148			

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картоф. с вермиш.	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	100	70	250
	№103	Вермишель	15	4,1	0,4	10,66	0	0	0,44	0	0	1	0	0,162	59,6	15	20	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
2.	Пюре картоф.№128	Картофель	200	5	1	45,25	25	75,5	145	2250	0	0,25	50	0,3	200	200	200	150
		Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075		0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
	Рыба запеченная	Филе минтая	80	8,48	16,32	3,52	13,6	15,2	111,2	1040	0	0	0	0,096	192,5	80	80	60
	№07003																	
3.	Чай№376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3			45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш.№147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990		12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж.№148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			28,845	26,315	125,47	162,8	72,8	194,5	10107	0	19,971	110,28	1,09354	762,774			

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Продукты	Кол-во (гр)	Белки	жиры	Углев.	Микроэлементы				Витамины				Ккал	Кол-во (гр)		Выход
							Ca	Mg	P	Fe	A	E	C	B1				
	1 Обед																	
1.	Суп картоф. с бобовыми (горох) №102	Картофель	40	2	0,4	18,1	10	23	58	900	0	0,1	20	0,12	80	40	40	250
		горох	16	4,1	0,4	10,66	0	0	0,44	0	0	1	0	0,162	59,6	16	16	
		Лук	10	0,14		1,04	3,1	1,4	5,8	80	0	0,02	1	0,005	4,1	10	8	
		Морковь	20	0,26	0,02	1,76	10,2	7,6	11	140		0,126	1	0,012	6,8	20	20	
		Масло раст.	5	0	5	0	0	0	0	0	0	2,1	0	0	0	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
	Сосиска отварная №243	сосиска	80	8,48	16,32	3,52	13,6	15,2	111,2	1040	0	0	0	0,096	192,5	80	70	
	Рис отварной №304	Рисовая крупа	40	5,4	1,6	34,45	35	129	167	4135	0	3,2	0	0,15	147,5	40	40	150
		Масло сл.	5	0,075	4,125	0,04	0,06	0,02	0,95	10	0,02	0,075	-	0,0005	28,3	5	5	
		соль	1	0	0	0	18,4	1,1		146,5	0	0	0	0	0	1	1	
3.	Чай №376	Чай байх.	0,2	0,4	0,01	0,03	0,99	0,88	1,65	164	0	0	0,02	0,00014	0,198	0,2	0,2	200
		Сах.песок	20	0	0	14,97	0,3	-	-	45	0	0	0	0	56,85	20	20	
4.	Хлеб пш. №147	Хлеб пш.	50	3,85	1,5	26,65	11	16,5	42,5	990	-	12,5	0	0,08	117,5	50	50	50
5.	Хлеб рж. №148	Хлеб рж.	70	4,62	0,84	29,26	2,45	32,9	110,6	2730	0	1,54	0	0,126	126,7	70	70	70
	Всего за день			26,62	34,765	123,295	145,7	49,4	153,1	7311	0	21,041	48,02	0,46164	800,924	465,21		