

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Республике  
Марий Эл в Горномарийском районе  
Ф.Е.Осикина



Примерное меню  
для школьной столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Озеркинская средняя общеобразовательная школа» на 2019/2020 учебный год  
(осенне-зимний период)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Блюда	Белки г	Жиры г	Угле- воды г	Кало- рий кДж	Витамин группы	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
<b>1 день</b>														
213		5,7	5,3	0,3	78	Яйцо вареное	1,00	0,04	31	0	75	35	47	0,7
302	Завтрак	8,3	13	40	293	Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	0,02	1,2	0,02	37,6	129	129	1,2
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0,9	0,9	0	0,37
		5,3	0,24	14	87	Хлеб пшеничный	30	0,01	0,005	0	0,6	50	41	1
		<b>19,3</b>	<b>18,54</b>	<b>93,3</b>	<b>563</b>		<b>0,03</b>	<b>1,245</b>	<b>31,02</b>	<b>0</b>	<b>114,1</b>	<b>214,9</b>	<b>217</b>	<b>2,97</b>
51		1	0,06	6	27,3	Отварная свекла в виде гарнировки	65	0,01	6,5	0	0	14,7	24	27,3
44	Обед	6,8	8	21	179	Суп с рыбными консервами в масле (свира)	25/250	0,1	61	0	0	43	29	21
486		17,1	16	38	152	Жаркое по-домашнему	250	0,1	61	0	0	37,7	29,4	20,2
		2	0,48	17	85,6	Хлеб пшеничный	40	0,06	0	0	18,4	10,8	49	1,4
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		0,6	0,6	14	66	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,04	15	0	0	0,4	21	18
		<b>28,5</b>	<b>25,14</b>	<b>111</b>	<b>867,9</b>		<b>0,31</b>	<b>143,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>113,83</b>	<b>117,5</b>	<b>317,36</b>	<b>12,04</b>
<b>2 день</b>														
2		4,6	2,3	14,4	100,2	Бульон с супом	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9
302	Завтрак	6,6	12	45,8	276	Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2
693		1	0,07	15,6	59,3	Чай с лимоном	200	0,04	2,8	0,04	0	1,2	3,1	90
698		2	2	2	20	конфеты	100	0,1	0,01	0	0	4	2	1,2
		<b>14,2</b>	<b>16,37</b>	<b>77,8</b>	<b>449,5</b>		<b>0,25</b>	<b>3,57</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>45,2</b>	<b>190,4</b>	<b>259,1</b>	<b>13,61</b>
534		2,6	3,8	7,2	68	Кануста тушеная	100	0,04	35	0,01	0	15,1	40,2	29,5
139	Обед	11,7	13,5	2,6	205,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	25/250	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129
371		8,5	9,1	0,2	117	Рыба припущенная	50	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122
516		7,36	5	44	250	Макаронные изделия отварные	180	0,05	0	0	0	11,3	14,1	46
631		0,2	0,2	25	98	Компот из спелых плодов (яблоки)	200	0	6,5	0	0	5	8,4	5,5
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49
		<b>32,36</b>	<b>32,08</b>	<b>96</b>	<b>824</b>		<b>0,23</b>	<b>59,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>117,6</b>	<b>127,8</b>	<b>381</b>	<b>20</b>
<b>3 день</b>														
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бульон с супом	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7
302	Завтрак	9,7	12	42,5	270	Каша манная на молоке с маслом	250	0,01	0,6	0,02	0	12,9	79,2	71,4
692		5,6	9	33	155	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	0,05	0,04	0	2	14,8	90
		<b>19,9</b>	<b>25,7</b>	<b>89,9</b>	<b>539,6</b>		<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>110,1</b>	<b>232,1</b>	<b>3,06</b>

		2,1	2,7	4,8	17	Икра морковная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
32	Обед	13,4	14,3	8,7	229	Пиц с мясом (товарная 1 категории) со сметаной	25/250	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
518		15,6	8,47	4	219,3	Гуляш из говядины 1 катег.	50	0,09	5	0,05	0	20,1	11,3	154	2,26
437		2,52	4,32	25,4	144,4	Картофель отварной с маслом	200/5	0,02	25,8	0	0	29,6	36,7	76	1,21
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
		2	0,48	1,7	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		<b>35,62</b>	<b>30,27</b>	<b>97,9</b>	<b>842,3</b>			<b>0,38</b>	<b>58,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>111,5</b>	<b>102,2</b>	<b>368,3</b>	<b>20,04</b>
<b>4 день.</b>															
213		5,7	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	1 шт.	0	0,04	31	0	7,5	3,5	47	0,7
160	Завтрак	8,6	7,7	32,8	287,2	Сул. молочный	250	0,05	1,6	0,01	0	21	150	129	0,42
694		4,3	4,7	29	55	Какао с молоком сухим	200/10	0,04	0,2	0,04	0	7,5	6,8	20	1,2
		<b>18,6</b>	<b>17,7</b>	<b>62,1</b>	<b>414,2</b>				<b>2,1</b>	<b>31,03</b>	<b>0</b>	<b>119,6</b>	<b>328,6</b>	<b>276</b>	<b>1,88</b>
78		0,7	5,1	4,5	78	Икра свекольная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
110	Обед	12,3	11,3	31,89	213,7	Борщ с мясом (товарная 1 категории)	25/250	0,07	27,2	0,01	0	33,1	77,5	160	2,6
534		6,7	5,8	18,4	140	Канюста сухие	200	0	129	0	40	48	141	96	1,9
79		12,9	13	16,5	150	Гуляш из говядины с рисом	50	0	34	0	0	24	18	121	1,9
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		2	0,48	1,7	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		1,8	0,5	21	95,7	Фрукты свежие (бананы)	150	0,04	10	0	0	5,8	8	18	4
		<b>37,1</b>	<b>36,18</b>	<b>123,26</b>	<b>821</b>			<b>0,14</b>	<b>196,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>163,93</b>	<b>279,6</b>	<b>491,36</b>	<b>14,84</b>
<b>5 день.</b>															
2		4,6	2,3	14,4	190,2	Бутерброд с сыром	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
366	Завтрак	16	18	18	312	Гвоздики шоколадка	200	0,01	0,7	0,02	0	36	54	10,8	2,4
693		1	0,07	15,6	59,3	Чай с лимоном	200	0,04	2,8	0,04	0	1,2	3,1	90	0,08
								<b>0,1</b>	<b>0,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>56,8</b>	<b>176,9</b>	<b>191,7</b>	<b>4,81</b>
13		1,5	0,09	1	72	Салат из капусты	65	0	0,04	31	0	7,1	2,5	47	4
143	Обед	12,68	11,5	2,6	228,5	Сул. с макаронными изделиями (картофель, мясом) (товарная 1 категории)	25/250	0,08	14,3	0	0	29,1	18,8	46	2
122		5,02	10,1	73,8	284	Плов с курицей	250	0,1	1,1	0,06	0	24	24	16	1,6
		2	0,48	1,7	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
638		1	0	31	122	Компот из ягод (сушеных) (курага)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	29	0,6
		2	0,48	1,7	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		<b>31,08</b>	<b>33,18</b>	<b>95,18</b>	<b>877,7</b>			<b>0,13</b>	<b>28,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>126,6</b>	<b>76,56</b>	<b>393,4</b>	<b>8,51</b>
<b>6 день.</b>															
9		4,6	4,7	14,4	114,6	Бутерброд с сыром колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	7,6	1,3	39,8	270	Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	0,01	0,6	0,02	0	23,4	75,2	93	0,38
692		2,8	3,6	27	156	Кофейный напиток с молоком сухим	200/10	0,04	0,2	0,04	0	7,5	6,8	20	1,2
		<b>11</b>	<b>17,3</b>	<b>77,2</b>	<b>510,6</b>			<b>0,15</b>	<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>48,1</b>	<b>159,3</b>	<b>183,7</b>	<b>2,98</b>
49		1,3	1,5	8,14	32,8	Салат из моркови	65	0,01	0,02	0	0	12	14	29	1
44	Обед	6,8	8	21,1	179	Сул. картофельный с рыбными консервами в масле (сирра)	25/250	0,2	21	0	0	28	18	21	1
466		20,6	9	8,2	208	Биточки с мясом	50	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
534		6,8	8	23	172	Овощи тушеные	200	0,08	70,5	0,03	0	30,2	81,1	59	1,3
639		0,36	0	39,2	128,8	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66
		2	0,48	1,7	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		<b>37,86</b>	<b>26,98</b>	<b>116,64</b>	<b>806,2</b>			<b>0,43</b>	<b>129,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>115,2</b>	<b>188,7</b>	<b>278,5</b>	<b>6,46</b>
<b>7 день.</b>															
1		2,3	8,5	14,4	139	Бутерброд с маслом	10/30	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1

	завтрак	9,4	15	34,6	274	Каши из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	250/10	0,01	0,6	0,02	0	49	96	47	1,1
693		3,2	3,5	1,5	101	Какао на молоке	200	0,02	0,3	0,02	0	17	121	103	1
		<b>14,9</b>	<b>27</b>	<b>50,5</b>	<b>514</b>			<b>0,08</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>79,8</b>	<b>226,3</b>	<b>188,6</b>	<b>3,1</b>
51		1	0,06	6	27,3	Отварная свекла в виде гарнировки	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
124	Обед	13,4	14,3	35	229	Шниц с мясом (говядина 1 категории) со сметаной	25/250	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
67		12	8,8	59	59	Каши гречневая рассыпчатая	200	0,4	0	0	0	50	2,7	0,2	0
437		10,6	8,47	3	219,3	Тухлый из говядины 1 катег	50	0,09	5	0,05	0	20,1	11,3	15,4	2,26
631		0,2	0,2	25	98	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	6,5	0	0	5	8,4	5,5	1,5
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		2	2	2	20	Печенье	70	0,06	0,45	0,03	0	21	186	138	0,15
		<b>41,2</b>	<b>34,31</b>	<b>147</b>	<b>738,2</b>			<b>0,82</b>	<b>39,95</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>157</b>	<b>261,7</b>	<b>436</b>	<b>7,31</b>
		<b>8 день</b>													
213		5,7	5,4	0,3	72	Йогурт варенос	1 лит	0	0,04	31	0	7,5	35	37	0,7
366	Завтрак	16	16	18	312	Творожная запеканка	200	0,01	0,7	0,02	0	36	54	10,8	2,4
694		4,3	4,7	29	55	Какао с молоком с сахаром	200/10	0,04	0,2	0,04	0	7,5	68	20	1,2
		<b>26</b>	<b>28</b>	<b>47,3</b>	<b>439</b>			<b>0,05</b>	<b>0,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>113</b>	<b>303,8</b>	<b>137,8</b>	<b>4,36</b>
5		4,6	2,3	14,4	100,2	Бульон с курицей	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
110	Обед	4	11,3	31,8	213,6	Бульон с мясом (говядина 1 категории)	25/250	0,07	27,2	0,01	0	53,48	177,5	160	2,6
487		12,6	15,8	10	200	Пюре отварная	100	0	8	0	0	18,7	1,66	17,1	1,6
215		6,7	5,8	58,4	160	Картофель тушеный с луком	200	0	129	0	10	48	141	96	1,9
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		2	2	2	20	Конфеты шоколадные	20	0	0	0	0	5,8	4	18	4
		<b>32,9</b>	<b>35,68</b>	<b>148,6</b>	<b>837,4</b>			<b>0,18</b>	<b>164,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>163,21</b>	<b>443,36</b>	<b>431,06</b>	<b>12,69</b>
		<b>9 день</b>													
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бульон с отн. колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	8,3	10	40	293	Каши рисовая на молоке с маслом	250/10	0,02	1,2	0,02	0	37,6	129	129	1,2
692		5,6	9	33	155	Конфетный напиток с молоком	200	0,04	0,05	0,04	0	2	14,8	90	1,26
		<b>18,5</b>	<b>23,7</b>	<b>87,4</b>	<b>562,6</b>			<b>0,16</b>	<b>1,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>56,8</b>	<b>159,9</b>	<b>289,7</b>	<b>3,86</b>
534		2,6	3,8	7,2	68	Капуста тушеная	100	0,04	35	0,01	0	15,1	40,2	29,5	0,6
139	Обед	11,7	13,5	2,6	205,4	Суп картофельный с овощами, говядиной (говядина 1 категории)	25/250	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
516		5,52	4,7	37	216	Макаронки отварные	200	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
389		6,4	7	4,8	110,2	Виточки рыбные	50	0,04	1,43	0,01	0	16,7	34,1	132	0,66
347		1,9	2,2	1,9	32,2	Салат белый	30	0	2	0	0	3,4	0	2,1	
638		1	0	31	122	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	29	0,6
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		<b>31,12</b>	<b>31,68</b>	<b>101,5</b>	<b>839,4</b>			<b>0,13</b>	<b>28,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>126,6</b>	<b>76,56</b>	<b>393,4</b>	<b>8,51</b>
		<b>10 день</b>													
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бульон с отн. колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	6,6	12	45,8	270	Каши рисовая на молоке с маслом	250/10	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
		0,3	1,35	12	64,5	Фрукты свежие (яблочки)	150	0,06	9,01	0	0	0,4	0,45	18	51
		<b>9,2</b>	<b>21,85</b>	<b>111,2</b>	<b>620,5</b>			<b>0,17</b>	<b>901,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>36,1</b>	<b>85,85</b>	<b>185,6</b>	<b>52,45</b>
44	Обед	6,8	8,1	3,8	78	Пюре свекольная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
		6,8	8	21,1	180	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
		7,6	14,8	0	163	Колбасы отварные (докторская)	55	0,16	0	0	0	13,65	26	109,8	1,1
541		4,9	7,1	23	172	Рагу овощное	200	0	43	0	0	53	135	55	0,7

		1	0,82	21,18	93,3	Какао на молоке	200	0,02	0,05	0,02	0	8,5	7,4	90	0,6	
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4	
		1,5	0,3	18	27	Конфеты шоколадные	20 гр	0,01	0	0,5	0	12	0,5	12	0,5	
		<b>24,5</b>	<b>36,6</b>	<b>103,78</b>	<b>798,9</b>			<b>0,46</b>	<b>71,05</b>	<b>0,55</b>		<b>148,05</b>	<b>222,2</b>	<b>405,1</b>	<b>19,4</b>	
<b>11 лет.</b>																
2		4,6	2,3	14,4	100,2	Булочка с маслом	10,30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15	
302	Завтрак	5	14	40	306	Каша гречневая на молоке с маслом	250/10	0,01	0,6	0,02	0	80,9	80	15,4	2,4	
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
		1,5	0,2	18	87	Пряники	20 гр	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	0	
		<b>12,1</b>	<b>16,5</b>	<b>87,4</b>	<b>551,2</b>			<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>99,83</b>	<b>188,6</b>	<b>244,96</b>	<b>3,59</b>	
		1	0,06	6	27,3	Отварная селедка в виде тартировки	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	0,9	
139	Обед	11,75	13,4	2,64	205,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (овощи типа I категории)	20/250	0,02	14,02	0,01		46,2	20,3	129	2,8	
487		12,6	13,8	10	290	Пюре отварное	100	0	8	0	0	18,7	1,66	17,1	1,6	
571		2,73	5,44	28,54	178,2	Рис отварной	150	0	0	0,04	0	27	5	81	0,55	
638		1	0	31	122	Компот из ягод сухих (с сахаром или)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	26	0,6	
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4	
		<b>31,08</b>	<b>33,18</b>	<b>95,18</b>	<b>818,5</b>			<b>0,13</b>	<b>28,57</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>126,6</b>	<b>76,56</b>	<b>393,4</b>	<b>8,51</b>	
<b>12 лет.</b>																
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Булочка с отрубями	20/40	0,1	0	0	0	17,8	16,1	70,7	1,4	
366	Завтрак	16	18	18	342	Творожная запеканка	150	0,01	0,7	0,02	0	36	54	16,8	2,4	
694		4,3	4,7	29	54	Какао на ступенчатом молоке	200	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76	
		<b>24,9</b>	<b>27,4</b>	<b>61,4</b>	<b>510,6</b>			<b>0,13</b>	<b>1,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>76,8</b>	<b>213,7</b>	<b>171,5</b>	<b>4,56</b>	
19		1,3	1,5	8,14	32,8	Салат из моркови	65	0,01	0,02	0	0	12	14	29	1	
143	Обед	12,68	13,5	2,6	228,5	Суп с макаронными изделиями картофельным мясом (овощи типа I категории)	25/250	0,08	14,3	0	0	29,1	18,8	46	2	
166		10,6	9	8,2	158	Паночки с мясом	50	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5	
534		5,2	7,7	64,67	176	Рагу овощное	230	0,08	7,5	0,03	0	30,2	41,1	51	1,3	
639		0,36	0	39,2	128,8	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66	
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4	
		<b>32,14</b>	<b>32,18</b>	<b>139,81</b>	<b>809,7</b>			<b>0,28</b>	<b>94,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>113,2</b>	<b>123,6</b>	<b>295</b>	<b>9,96</b>	

1. Сборник рецептур б.под и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной
2. Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.



