

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.Осекина

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Озеркинская средняя  
общеобразовательная школа»  
Г.А.Тюкина



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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	№	№	№	№	Наименование блюд	Выход (г/п)	Н1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>1 день</b>															
103		8,2	5,3	0,4	72	Мини-парфеэ	100	0	0,04	0	0	78	25	47	0,7
602	Завтрак	0,3	12	30	218	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	0,02	2,2	0,02	0	37,6	129	129	1,2
648		0	0	30	147	Кисель	290	0	0	0	0	0,9	0	0,07	
		5,3	0,24	11	51	Хлеб пшеничный	31	0,01	0,008	0	0	0,6	33	1	
		17,3	17,54	83,3	488			0,03	1,248	31,02	0	114,1	214,9	217	2,97
51		1	0,06	0	27,2	Отварная свекла в виде гарнира	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	0,9
34	Обед	6,8	8	23	179	Суп с рыбными консервами и мисе (суп)	25/250	0,1	61	0	0	43	29	51	4,8
40		17,1	16	38	452	Жаркое с помидорами	250	0,1	64	0	0	37,7	29,1	2,2	4,8
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,3	10,8	49	1,4
685		1	0	18	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0,3	0,06	0,04		
		0,6	0,6	11	66	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,04	15	0	0	0,4	24	18	0,1
		28,5	25,14	111	867,9			0,47	128,6	0	0	113,83	94,2	317,36	12,04
<b>2 день</b>															
2		1,6	2,3	14,4	190,2	Бульборд с сыром	10/30	0,65	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
366	Завтрак	0,2	14	12	292	Творожный десерт	150	0,01	9,7	0,02	0	36	54	19,8	2,4
693		1	0,07	15,6	59,2	Чай с лимоном	200	0,04	2,8	0,04	0	1,2	3,1	90	0,08
608		2	2	2	70	Пюре	100	0,1	0,31	0	0	1	4	2	1,5
		19,6	18,37	44	471,5			0,2	3,67	0,08		87	169,2	193,7	15,63
524		1,6	1,8	7,2	68	Каша гречневая	100	0,04	35	0,01	0	15,1	40,2	29,5	0,6
159	Обед	9,2	9,1	17	175,4	Суп картофельный с овощами, мясом (суп)	25/250	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
371		8,5	9,1	0,2	117	Рыба отваренная	50	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122	0,8
516		7,76	5	44	216	Макаронные изделия отварные	180	0,05	0	0	0	11,3	14,1	46	10,8
631		0,2	0,2	25	98	Компот из свежих яблок с яблоками	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
		28,86	25,68	95,1	760			0,23	59,72	0,02	0	117,6	127,8	381	20
<b>3 день</b>															
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бульборд с овощами	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	4,7	0	34,5	240	Каша манная на молоке с маслом	200	0,01	0,6	0,02	0	12,9	79,2	71,4	0,4
692		5,6	0	33	155	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	0,05	0,04	0	2	14,8	90	1,26
		14,9	22,7	81,9	509,6			0,15	0,65	0,06	0	32,1	110,1	232,1	3,06

78		2,1	2,7	4,8	17	Пюре морковная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
32	Обед	7,4	14,3	7,7	220	Пшеница с мясом (курица) со сметаной	25/200	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
518		15,6	8,47	3	219,3	Курятина из говядины 1 категории	50	0,09	5	0,05	0	20,1	11,3	154	2,26
437		1,52	2,32	1,7	124,4	Картофель отварной с маслом	150/5	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	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		<b>29,62</b>	<b>28,27</b>	<b>89,5</b>	<b>822,3</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	Йогурт вареное	1100	0	0,04	31	0	75	35	47	0,7
160	Завтрак	8,6	7,7	32,8	287,2	Суп молочный	250	0,05	1,6	0,01	0	21	150	129	0,42
694		4,3	1,7	29	124	Какао на сухом молоке	200	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
		<b>18,6</b>	<b>17,7</b>	<b>62,1</b>	<b>483,2</b>			<b>2,1</b>	<b>31,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>119,6</b>	<b>328,6</b>	<b>276</b>	<b>1,88</b>
78		0,7	5,1	3,5	78	Пюре свекольное	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
110	Обед	4	11,3	31,86	213,7	Баранина с мясом 1 говядина 1 категории	25/250	0,07	27,2	0,01	0	53,4	77,5	100	2,6
534		6,7	5,8	18,4	140	Кисель фруктовый	200	0	129	0	40	48	141	96	1,9
79		12,9	7	16,5	110	Горбуша 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	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		1,5	0,5	21	95,7	Фрукты свежие (бананы)	150	0,04	10	0	0	5,8	8	18	4
		<b>28,8</b>	<b>30,18</b>	<b>123,26</b>	<b>1642,3</b>			<b>0,14</b>	<b>196,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>163,93</b>	<b>265,6</b>	<b>491,36</b>	<b>14,84</b>
<b>5 день</b>															
2		4,6	2,3	14,4	100,2	Бутерброд с сыром	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
266	Завтрак	12	14	12	292	Гороховая запеканка	150	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	5,1	90	0,08
		<b>17,6</b>	<b>16,37</b>	<b>42</b>	<b>451,5</b>			<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>
43		1,8	0,09	1	72	Салат из капусты	65	0	0,04	31	0	71	25	47	4
114	Обед	12,68	13,5	2,6	228,5	Суп с мясорыбными и 1 картофелем, мясом говядины 1 категории	25/250	0,08	14,3	0	0	29,1	18,8	46	2
122		5,02	10,1	63,8	284	Плов из курицы	250	0,1	11	0,06	0	24	24	16	16
		2	0,48	17	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 сухих (курага)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	29	0,6
		<b>22,2</b>	<b>24,17</b>	<b>115,4</b>	<b>792,1</b>			<b>0,24</b>	<b>25,34</b>	<b>31,06</b>	<b>0</b>	<b>163,9</b>	<b>111</b>	<b>187</b>	<b>24</b>
<b>6 день</b>															
6		6,6	4,7	14,4	114,6	Бутерброд с овощами	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	3,6	9	35,8	240	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	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	68	20	1,2
		<b>13</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	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	0,2	21	0	0	28	18	21	1
266		15,6	9	8,2	158	Биточки с мясом	50	0,03	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
534		6,8	8	23	172	Омлет куриный	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	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		<b>32,86</b>	<b>26,98</b>	<b>116,64</b>	<b>756,2</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
302	Завтрак	5,4	11	30,6	244	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	200/10	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	01,3	0,02	0	17	121	103	1
		3	1	10	20	вафли		0,01	0	0,5	0	12	0,5	12	0,5
		<b>13,9</b>	<b>24</b>	<b>56,5</b>	<b>504</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
32	Обед	7,4	14,3	7,7	220	Шиз с мясом (курица) со сметаной	25/200	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
67		8	8,8	59	59	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,4	0	0	0	50	2,7	0,2	0
437		10,6	8,47	3	219,3	Гузлик изготовленный 1 катег	50	0,09	5	0,05	0	20,1	11,3	154	2,26
631		0,2	0,2	25	98	Компот из свежих плодов (яблоко)	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
		<b>29,2</b>	<b>32,31</b>	<b>117,7</b>	<b>709,2</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	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	100	0	0,04	31	0	78	38	47	0,7
366	Завтрак	12	14	12	292	Угорбная запеканка	180	0,01	0,7	0,02	0	36	54	10,8	2,4
694		4,3	4,7	29	55	Какао с молоком сухим	200/10	0,04	0,2	0,04	0	7,5	68	20	1,2
		<b>22</b>	<b>24</b>	<b>41,3</b>	<b>419</b>			<b>0,05</b>	<b>0,9</b>	<b>31,06</b>	<b>0</b>	<b>113</b>	<b>303,8</b>	<b>137,8</b>	<b>4,36</b>
2		4,6	2,3	14,4	109,2	Бульон с сыром	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	Битш с мясом со	25/250	0,07	27,2	0,04	0	53,48	177,5	160	2,6
487		8,6	8,8	10	153	Пшеница отварная	70	0	8	0	0	18,7	1,66	17,1	1,6
215		6,7	5,8	58,4	140	Картофель тушеный с луком	200	0	120	0	40	48	131	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
		<b>26,9</b>	<b>28,68</b>	<b>146,6</b>	<b>750,4</b>										
<b>9 день.</b>															
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бульон с отрубями	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	8,3	10	40	293	Каша пшеница на молоке с маслом	200/10	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		1,6	1,8	7,2	68	Каша с тушеной	100	0,04	35	0,01	0	15,1	40,2	29,5	0,6
139	Обед	11,7	13,5	22	165,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина) 1 категорит	25/200	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
516		5,52	4,7	37	216	Макаронные отварные	200	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
389		6,4	7	4,8	110,2	Биточки рыбные	50	0,04	1,43	0,01	0	16,7	34,1	132	0,66
638		1	0	31	122	Компот из ягод сухих (курага)	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>31,08</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>10 день.</b>															
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бульон с отрубями	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	3,6	9	35,8	240	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	0,01	0,6	0,02	0	23,4	75,2	93	0,38
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
		5,29	0,29	1	21,9	Фрукты свежие (бананы)	100	0,2	0,1	0	0	0,4	0,7	18	0,1
		<b>11,19</b>	<b>17,79</b>	<b>90,2</b>	<b>547,9</b>			<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>36,1</b>	<b>160,9</b>	<b>185,6</b>	<b>1,59</b>
		0,7	5,1	3,5	78	Икра свекольная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
44	Обед	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
98		7,6	14,8	0	163	Комбиде отварная сладосторская	55	0,16	0	0	0	13,65	26	109,8	1,1
541		4,9	7,1	23	172	Рис отварной	200	0	43	0	0	53	135	55	0,7
639		1	0,82	21,18	93,3	Какао на молоке	200	0,02	0,05	0,02	0	8,5	7,1	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	Конфета шоколадная	20 гр	0,01	0	0,5	0	12	0,5	12	0,5
								<b>0,4</b>	<b>82,05</b>	<b>0,61</b>	<b>0</b>	<b>158,4</b>	<b>220,2</b>	<b>311,3</b>	<b>34,3</b>
<b>11 день.</b>															

213		5,7	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	1 шт.	0	0,04	31	0	75	35	47	0,7
302	Завтрак	5,9	9,9	35,2	255	Каши гречневая на молоке с маслом	200/10	0,01	0,6	0,02	0	80,9	80	154	2,4
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		3,5	3,2	21	89	Пряники	30 гр	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	0
		<b>16,1</b>	<b>18,4</b>	<b>71,5</b>	<b>474</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 свекла в виде гарнировки	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	0,9
129	Обед	11,75	13,4	2,64	205,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (повышена I категории)	20/250	0,02	14,02	0,01		46,2	20,3	129	2,8
487		8,6	8,8	10	153	Птица отварная	70	0	8	0	0	18,7	1,66	17,1	1,6
511		5,73	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 сушеных (чернослива)	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>28,08</b>	<b>28,18</b>	<b>95,18</b>	<b>771,5</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 тем.</b>													
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Булочки с отрубями	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	76,7	1,4
366	Завтрак	25	22	20	92	Пирожки (запеканка со сушеной	150/15	0,01	0,7	0,02	0	36	54	0,8	2,4
694		4,3	4,7	29	54	Какао на сухом молоке	200	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
		<b>33,9</b>	<b>31,4</b>	<b>63,4</b>	<b>560,6</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>
49		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	11,5	2,6	228,5	Суп с макаронными изделиями и картофелем, мясом (повышена I категории)	25/250	0,08	14,3	0	0	29,1	18,8	46	2
460		15	9	8,2	158	Булочки с мясом	50	0,03	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
215		6,7	5,8	58,1	140	Картофель тушеный с луком	200	0	1,29	0	40	48	41	96	1,9
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>38,04</b>	<b>28,28</b>	<b>133,54</b>	<b>773,7</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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной
2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.