



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Козиковская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 средняя  
 общеобразовательная школа  
 Т.Н. Елисеева  
 «15» августа 2022 г.

### МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся  
 МБОУ «Козиковская средняя общеобразовательная школа на 2022-2023 учебный год

Сезон: осень – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	302	Каша манная на молоке	150	3,30	4,35	24,60	150,75	0,04	0,0	0,0	7,5	18,0	27,0	0,33
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,0	0,00	26,0	14,0	0,40	0,40
	693	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				<b>12,04</b>	<b>17,37</b>	<b>90,67</b>	<b>565,37</b>	<b>0,19</b>	<b>20,5</b>	<b>13,5</b>	<b>94,3</b>	<b>182,7</b>	<b>192,5</b>	<b>7,13</b>
<b>Обед</b>														
	139	Суп карт с бобов с туш	250/25	13,35	10,56	20,05	251,0	0,30	10,60	0,02	43,13	35,80	162,20	3,09
	203	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,0	18,33	10,0	45,0	0,66
	369	Рыба «Минт» отвар	80	9,44	1,52	6,08	75,76	0,06	0,64	24	135,2	28	0,88	0,8
	524	Доп. гарнир капуста тушеная	75	1,88	3,45	8,02	70,65	0,2	12,75	0	15,0	43,5	30,0	0,60
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	1,60	0,80	4,0	8,0
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
				<b>43,31</b>	<b>24,77</b>	<b>124,17</b>	<b>923,09</b>	<b>0,78</b>	<b>25,95</b>	<b>0,02</b>	<b>129,63</b>	<b>136,2</b>	<b>490,5</b>	<b>15,06</b>

												<b>4</b>			
				<b>55,35</b>	<b>42,14</b>	<b>214,84</b>	<b>1488,46</b>	<b>0,97</b>	<b>46,45</b>	<b>13,52</b>	<b>223,93</b>	<b>318,94</b>	<b>683,0</b>	<b>22,19</b>	
				<b>День 2</b>											
		<b>Завтрак</b>													
2	302	Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	6,6	12,0	45,8	270,0	0,06	0,6	0,1	76,2	23,4	75,2	0,38	
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2	
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15	
	б/н	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40	
				<b>18,92</b>	<b>27,74</b>	<b>97,66</b>	<b>670,68</b>	<b>0,35</b>	<b>3,2</b>	<b>60,16</b>	<b>122,6</b>	<b>282,7</b>	<b>321,8</b>	<b>1,98</b>	
		<b>Обед</b>													
	124	Щи из св. кап.	250/25	6,80	6,20	7,10	104,40	0,06	20,85	10,0	29,75	73,25	224,0	1,20	
	516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	0,72	0,0	0	10,80	12,6	43,20	1,8	
	478	Котлета мяс.	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	86,65	55,05	434,51	6,8	
	587	Соус красный основной	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	40,00	0,20	
	523	Отварная свекла в виде гарнировки	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90	
	686	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,3	0,00	15,20	62,0	2,20	0	0	6,0	16	8,0	0,80	
	б/н	Хлеб ржаной	80/2	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0	0	1,60	0,80	4,0	8,0	
	б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	4,0	
				<b>42,4</b>	<b>44,93</b>	<b>145,04</b>	<b>1159,53</b>	<b>4,01</b>	<b>56,91</b>	<b>0,02</b>	<b>161,58</b>	<b>140,93</b>	<b>699,8</b>	<b>25,59</b>	
				<b>60,32</b>	<b>72,67</b>	<b>242,7</b>	<b>1830,21</b>	<b>4,36</b>	<b>60,11</b>	<b>0,02</b>	<b>284,18</b>	<b>423,63</b>	<b>1021,6</b>	<b>27,57</b>	
				<b>День 3</b>											
		<b>Завтрак</b>													
	302	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	200	5,6	10,4	26,4	221,6	0,14	0,00	0,00	58,0	38,0	140,0	1,6	
	692	Кофейный напиток	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	45,0	7,0	0,09	1,26	

	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	26,0	14,0	0,40	0,04
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
				<b>15,84</b>	<b>14,92</b>	<b>82,37</b>	<b>534,62</b>	<b>0,25</b>	<b>0,81</b>	<b>0,03</b>	<b>147,8</b>	<b>167,1</b>	<b>231,9</b>	<b>4,53</b>
		<b>Обед</b>												
	110	Борщ из св кап с кур	250/25	7,0	10,0	11,2	162,8	0,10	12,3	60,0	51,0	109,0	368,0	2,90
	492	Плов с курицей	180	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,59	2,67
	523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,05	2,50	0,01	100,0	4,60	21,8	1,50
	638	Компот из чернослива	200	0,60	0,0	29,0	118,40	0,01	1,50	0,00	51,00	40,0	41,50	1,50
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				<b>33,28</b>	<b>20,6</b>	<b>116,5</b>	<b>771,52</b>	<b>0,34</b>	<b>46,65</b>	<b>10,01</b>	<b>310,45</b>	<b>174,4</b>	<b>578,4</b>	<b>19,27</b>
				<b>49,12</b>	<b>35,52</b>	<b>198,87</b>	<b>1494,2</b>	<b>0,53</b>	<b>47,46</b>	<b>10,04</b>	<b>458,25</b>	<b>429,5</b>	<b>572,7</b>	<b>23,8</b>
				<b>День 4</b>										
		<b>Завтрак</b>												
4	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	36	254	0,80	2,4
	б/н	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	101,6	0,02	0,0	0,0	23,4	17,0	23,4	60,3
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,4
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
	б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	1,4
				<b>32,84</b>	<b>32,82</b>	<b>92,47</b>	<b>675,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>96,8</b>	<b>294,1</b>	<b>92,8</b>	<b>66,9</b>
		<b>Обед</b>												
	138	Суп крестьянский с мяс. туш.	250/25	9,60	4,1	14,7	134,1	0,06	0,0	0,0	31,0	40,50	269,0	0,90
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,03	36,0	20,0	102,0	0,80
	524	Доп. гарнир капуста тушенная	50	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0	10,0	29,0	20,0	0,04
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,77
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,6	0,80	4,00	8,0
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	21,00	32,40	29,20	0,7
				<b>35,47</b>	<b>35,36</b>	<b>117,97</b>	<b>884,95</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>0,3</b>	<b>115,02</b>	<b>141,2</b>	<b>549,7</b>	<b>11,51</b>

				<b>69,31</b>	<b>68,18</b>	<b>210,44</b>	<b>1559,07</b>	<b>0,62</b>	<b>10,0</b>	<b>0,11</b>	<b>211,82</b>	<b>435,3</b>	<b>641,5</b>	<b>78,41</b>
								День 5						
		<b>Завтрак</b>												
5	302	Каша пшеничная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	42,0	28,0	12,0	0,49
	685	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				<b>17,84</b>	<b>16,02</b>	<b>93,87</b>	<b>572,82</b>	<b>0,31</b>	<b>20,66</b>	<b>12,92</b>	<b>113,4</b>	<b>285,5</b>	<b>265,4</b>	<b>7,44</b>
		<b>Обед</b>												
	140	Суп картоф. с мак изд.	250/25	10,60	3,90	21,0	161,50	0,16	12,0	0,0	46,0	42,50	251,0	1,60
	374	Рыба Минт туш в том	100	10,60	5,10	5,60	110,70	0,10	4,72	0,01	63,4	56,60	241,80	1,07
	302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,66	4,91	47,7	277,53	0,24	0	0	167,58	17,49	251,37	6
	203	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,0	22,0	12,0	54,0	0,80
	523	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90
	631	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,04	4,0	0,80	1,0
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	30,71	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,00
	б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	4,0
				<b>30,87</b>	<b>18,55</b>	<b>141,9</b>	<b>738,63</b>	<b>0,37</b>	<b>25,12</b>	<b>0,04</b>	<b>171,64</b>	<b>136,5</b>	<b>608,0</b>	<b>17,07</b>
				<b>48,38</b>	<b>34,57</b>	<b>235,77</b>	<b>1311,45</b>	<b>0,68</b>	<b>45,78</b>	<b>12,96</b>	<b>284,04</b>	<b>421,0</b>	<b>873,4</b>	<b>34,51</b>
								День 6						
		<b>Завтрак</b>												
6	302	Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	6,6	12,0	45,8	270,0	0,06	0,6	0,1	76,2	23,4	75,2	0,38
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
	б/н	Свежие фрукты (груша)	150	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	7,50	0	18	28,5	24,0	3,45



8	302	Каша манная на молоке	150	3,30	4,35	24,60	150,75	0,04	0,0	0,0	7,5	18,0	27,0	0,33
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,0	0,4
	б/н	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	101,6	0,02	0,0	0,0	23,4	17,0	23,4	60,3
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
				<b>12,44</b>	<b>9,27</b>	<b>68,97</b>	<b>509,27</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>41,5</b>	<b>65</b>	<b>153,4</b>	<b>62,03</b>
		<b>Обед</b>												
	138	Суп крестьянский с мяс. туш.	250/25	9,60	4,1	14,7	134,1	0,06	0,0	0,0	31,0	40,50	269,0	0,90
	516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	0,72	0,0	0	10,80	12,6	43,20	1,8
	268	Котлета мяс.	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	86,65	55,05	434,51	6,8
	587	Соус красный основн.	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	40,00	0,20
	523	Доп. гарнир свекла отварная	30	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,30	0,00	0,0	21,00	32,40	29,20	0,70
	б/н	Хлеб ржаной	80/2	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0	0	1,60	0,80	4,0	8,0
				<b>43,09</b>	<b>31,39</b>	<b>162,75</b>	<b>1011,3</b>	<b>1,11</b>	<b>47,11</b>	<b>0</b>	<b>334,43</b>	<b>160,9</b>	<b>936,48</b>	<b>27,5</b>
				<b>55,53</b>	<b>40,66</b>	<b>230,72</b>	<b>1520,57</b>	<b>1,24</b>	<b>47,11</b>	<b>0</b>	<b>375,93</b>	<b>225,9</b>	<b>1089,8</b>	<b>89,53</b>
												<b>8</b>		
		<b>День 9</b>												
		<b>Завтрак</b>												
	302	Каша пшеничная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	42,0	28,0	12,0	0,49
	685	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
				<b>16,54</b>	<b>13,22</b>	<b>97,87</b>	<b>623,02</b>	<b>0,32</b>	<b>20,5</b>	<b>12,96</b>	<b>108,4</b>	<b>186,7</b>	<b>203,1</b>	<b>7,29</b>
		<b>Обед</b>												
	140	Суп картоф. с мак изд.	250/25	10,60	3,90	21,0	161,50	0,16	12,0	0,0	46,0	42,50	251,0	1,60
	511	Рис отварной	180	4,32	7,20	44,1	258,48	0,04	0,00	0,03	36,0	20,0	102,0	0,80
	437	Гуляш из кур с соус	80	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,77

523	Доп. гарнир морковь отвар	30	0,44	1,48	2,33	24,40	0,05	2,50	0,01	100,0	4,60	21,8	1,50
631	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,04	4,0	0,80	1,0
б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,00
б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	4,0
			<b>30,86</b>	<b>20,0</b>	<b>144,9</b>	<b>878,8</b>	<b>0,69</b>	<b>18,72</b>	<b>0,05</b>	<b>296,0</b>	<b>162,7</b>	<b>553,8</b>	<b>17,57</b>
			<b>47,40</b>	<b>33,22</b>	<b>242,77</b>	<b>1501,82</b>	<b>1,01</b>	<b>39,22</b>	<b>13,01</b>	<b>304,4</b>	<b>348,4</b>	<b>753,9</b>	<b>24,86</b>
	<b>День 10</b>												
	<b>Завтрак</b>												
302	Каша гречневая на мол	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	98,0	24,0	144,0	3,2
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,0	0,4
697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
			<b>19,54</b>	<b>18,82</b>	<b>74,97</b>	<b>656,32</b>	<b>0,35</b>	<b>2,76</b>	<b>60,02</b>	<b>150,4</b>	<b>382,1</b>	<b>442,9</b>	<b>5,05</b>
	<b>Обед</b>												
124	Щи из св. кап.	250/25	6,80	6,20	7,10	104,40	0,06	20,85	10,0	29,75	73,25	224,0	1,20
203	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,0	22,0	12,0	54,0	0,80
451	Биточки мяс.	100	20,06	9,0	8,2	208,0	0,07	0,20	20,0	29,0	44,0	150,0	1,2
524	Доп. гарнир капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,40	47,30	0,01	8,50	0	10,0	29,0	20,0	0,04
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
б/н	Свежие фрукты (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
			<b>32,89</b>	<b>20,62</b>	<b>105,77</b>	<b>809,22</b>	<b>0,25</b>	<b>36,55</b>	<b>10,0</b>	<b>93,29</b>	<b>129,8</b>	<b>493,9</b>	<b>12,91</b>
			<b>52,43</b>	<b>41,44</b>	<b>180,74</b>	<b>1465,54</b>	<b>0,60</b>	<b>39,31</b>	<b>70,02</b>	<b>240,69</b>	<b>511,9</b>	<b>935,8</b>	<b>18,96</b>

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2.4.5.2409-08. Меню составлено согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.