



Утверждаю:
Директор МКОУ «Краснознаменская СОШ»
Мыльникова Н.В.

« 31 » августа 2022 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(примерное)

муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»

на 2022 – 2023 учебный год

1 день

| | | масса | Б | Ж | У | калорийность | Технологическая карта |
|----------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|
| Обед 7 – 11 лет | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,8 | 99 | 54-11з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,62 | 6,06 | 5,3 | 96,06 | 54-1с-2020 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,75 | 17,5 | 6,63 | 250,63 | 54-18м-2020 |
| | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,3 | 7,1 | 35,5 | 231,6 | 54-12г-2020 |
| | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106 | ГОСТ 31987-2012 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 810 | 39,97 | 44,64 | 93,79 | 946,89 | |
| | | | | | | | |
| Обед 12 – 18 лет | Огурец в нарезке | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 123,8 | 54-11з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7,32 | 7,32 | 120,1 | 54-1с-2020 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,75 | 17,5 | 6,63 | 250,63 | 54-18м-2020 |
| | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 8,5 | 9,5 | 47,3 | 308,8 | 54-12г-2020 |
| | Кефир | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106 | ГОСТ 31987-2012 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 910 | 43,55 | 50,4 | 109,01 | 1072,93 | |

2 день

| | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---|
| Обед 7 – 11 лет | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 54-7з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,91 | 10,1 | 114,2 | 54-2с-2020 |
| | Рыба припущенная | 80 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | 54-7р-2020 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 54-11г-2020 |
| | Соус красный основной | 50 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 760 | 49,5 | 39,29 | 97,03 | 935,57 | |
| | | | | | | | |
| Обед 12 – 18 лет | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143,0 | 54-7з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,85 | 7,61 | 12,62 | 142,6 | 54-2с-2020 |
| | Рыба припущенная | 100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | 12 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 | 54-11г-2020 |
| | Соус красный основной | 50 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 980 | 52,15 | 44,09 | 108,25 | 1041,17 | |

3 день

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Обед 7 – 11 лет | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| | Рассольник | 200 | 1,18 | 1,7 | 9,6 | 58,36 | 38 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 54-4г-2020 |
| | Гуляш | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 890 | 43,48 | 40,7 | 119,0 | 928,86 | |
| Обед 12 – 18 лет | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| | Рассольник | 250 | 1,45 | 2,15 | 12,0 | 72,95 | 54-15с-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 318,5 | 54-4г-2020 |
| | Гуляш | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Кисель из концентрата плодовых или ягодных концентратов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 990 | 46,55 | 43,55 | 133,4 | 1023,05 | |

4 день

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Обед 7 – 11 лет | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 54-3з-2020 |
| | Суп из овощей | 200 | 5,12 | 6,22 | 10,74 | 119,44 | 46 |
| | Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 54-5м-2020 |
| | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 54-23г-2020 |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 890 | 44,83 | 17,21 | 101,94 | 735,29 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Обед 12 – 18 лет | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 54-3з-2020 |
| | Суп из овощей | 250 | 6,4 | 7,78 | 13,43 | 149,3 | 46 |
| | Горошница | 200 | 19,3 | 1,8 | 45,0 | 273,1 | 54-23г-2020 |
| | Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 54-5м-2020 |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 1030 | 50,91 | 19,27 | 115,83 | 833,45 | |

5 день

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---|
| Обед 7 – 11 лет | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-23-2020 |
| | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,42 | 117,72 | 90 |
| | Картофельное пюре | 80 | 1,7 | 3,4 | 10,9 | 88,8 | № 216 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004 |
| | Капуста тушеная | 70 | 1,1 | 3,2 | 10,8 | 80,8 | № 210 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 730 | 17,8 | 11,68 | 80,88 | 546,02 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---|
| Обед 12 – 18 лет | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 54-23-2020 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,88 | 5,13 | 15,53 | 147,45 | 90 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 4,3 | 16,9 | 111,0 | № 216 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004 |
| | Капуста тушеная | 100 | 1,6 | 4,6 | 15,4 | 94,0 | № 210 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 830 | 20,68 | 15,01 | 102,69 | 611,15 | |

6 день

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Обед 7 – 11 лет | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
| | Свекольник на мясном бульоне | 200 | 1,3 | 3,64 | 8,74 | 72,98 | 21 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-1г-2020 |
| | Гуляш | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 930 | 44,8 | 43,34 | 107,94 | 904,18 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Обед 12 – 18 лет | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
| | Свекольник на мясном бульоне | 250 | 1,63 | 4,6 | 11,0 | 91,23 | 21 |
| | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 | 54-1г-2020 |
| | Гуляш | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203 | |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 1030 | 46,93 | 46,2 | 121,2 | 989,73 | |

7 день

| | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Обед 7 – 11 лет | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,5 | 119,6 | 54-7с-2020 |
| | Плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 54-12м-2020 |
| | Компот из апельсинов и мандаринов | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 780 | 40,06 | 20,96 | 106,16 | 775 | |
| Обед 12 – 18 лет | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 | 54-7с-2020 |
| | Плов с курицей | 250 | 34,0 | 10,1 | 41,5 | 393,4 | 54-12м-2020 |
| | Компот из апельсинов или мандаринов | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 880 | 48,05 | 23,66 | 119,09 | 883,7 | |

8 день

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Обед 7 – 11 лет | Салат из вареной свеклы с зеленым горошком | 100 | 3,3 | 10,0 | 10,1 | 144 | 53 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,62 | 3,34 | 11,4 | 94,06 | 54-6с-2020 |
| | Рыба припущенная | 100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | 54-7р-202 |
| | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 54-6г-2020 |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 930 | 50,82 | 36,82 | 108,03 | 969,43 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Обед 12 – 18 лет | Салат вареной свеклы с зеленым горошком | 100 | 3,3 | 10,0 | 10,1 | 144 | 53 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,78 | 4,18 | 14,25 | 117,58 | 54-6с-2020 |
| | Рыба припущенная | 100 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 | 54-7р-2020 |
| | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 | 54-6г-2020 |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 54-2г-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 1030 | 53,18 | 39,46 | 123,08 | 1062,55 | |

9 день

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Обед 7 – 11 лет | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,1 | 62,5 | 54-5з-2020 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 54-8с-2020 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | 54-1Г-2020 |
| | Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 54-5м-2020 |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из апельсиновый и мандаринов | 200 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 930 | 36,89 | 24,79 | 117,88 | 832,39 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Обед 12 – 18 лет | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,1 | 62,5 | 54-5з-2020 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 54-8с-2020 |
| | Макароны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 | 54-1Г-2020 |
| | Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 54-5м-2020 |
| | Соус красный основной | 100 | 3,3 | 2,7 | 8,9 | 73,1 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из апельсиновый и мандаринов | 200 | 0,1 | 0 | 18,9 | 73 | 50 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 1030 | 40,36 | 27,84 | 132,95 | 1161,91 | |

10 день

| | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Обед 7 – 11 лет | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 | 54-13з-2020 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200 | 4,94 | 6,22 | 11,24 | 120,74 | 54-11с-2020 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 323,0 | 54-9м-2020 |
| | Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 780 | 32,14 | 30,9 | 88,1 | 763,44 | |
| Обед 12 – 18 лет | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,6 | 76,1 | 54-13з-2020 |
| | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 250 | 6,18 | 7,78 | 14,05 | 150,93 | 54-11с-2020 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 24,2 | 21,5 | 403,7 | 54-9м-2020 |
| | Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 48 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,2 | 94 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | |
| Итого за обед | | 880 | 38,38 | 37,36 | 95,31 | 874,33 | |