



Утверждаю.

Директор Л.А. Выкова Выкова Л.А.

Приказ №30/3 от 29.08.2022г.

Примерное десятидневное меню  
на 2022-2023 учебный год

ТК №	Наименование блюд	Выход блюда	Цена блюда руб.	Наименование продуктов	Вес в граммах БРУТТО	Вес в граммах НЕТТО	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>1 день- Понедельник</b>									
	<i>обед</i>									
44	Суп из овощей	250	9,45	картофель			1,9	5,9	12,6	115,2
				с 01.09 по 31.10	67,0	50,0				
				с 31.10 по 31.12	71,0	50,0				
				с 31.12 по 28.02	77,0	50,0				
				с 29.02 по 01.09	84,0	50,0				
				морковь	12,5	10,0				
				лук репчатый	12,0	10,0				
				масло растительное	5,0	5,0				
				Вода	188,0	188,0				
				капуста	25,0	20,0				

				горошек зеленый	11,5	7,5				
				сметана	12,5	12,5				
				Зелень	2,0	2,0				
209	Котлеты, припущенные из птицы	80-5	37,64	курица 1 категории	166,0	59,0	12,5	14,2	8,6	212,7
				хлеб пшеничный	15,0	15,0	1,5	0,1	9,9	47,0
				молоко	21,0	21,0				
				масса п/-ф/та		91,0				
				масса готовых котлет		80,0				
				масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0
241	Картофельное пюре	150	10,52	Картофель			3,2	6,1	23,3	160,5
				с 01.09 по 31.10	170,0	126,0				
				с 31.10 по 31.12	180,0	126,0				
				с 31.12 по 28.02	194,0	126,0				
				с 29.02 по 01.09	210,0	126,0				
				Масло сливочное	6,8	6,8	0,1	7,2	0,1	66,0
				молоко	24,0	24,0				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	3,85	смесь сухофруктов	25,0	30,5	0,6	0,0	27,9	113,8
				сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				вода	190,0	190,0				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
	<i>Итого</i>	735	63,65		645,3	469,3	21,7	26,6	92,3	701,4

		2 день- Вторник										
		обед										
43	Свекольник	250	9,42	Картофель			2,2	4,5	12,0	97,0		
				с 01.09 по 31.10	57,0	43,0						
				с 31.10 по 31.12	61,0	43,0						
				с 31.12 по 28.02	66,0	43,0						
				с 29.02 по 01.09	72,0	43,0						
				свекла	80,0	64,0						
				томат паста	1,3	1,3						
				Морковь	12,5	10,0						
				Лук репчатый	13,5	11,3						
				Масло растительное	4,0	4,0						
				сахар	2,5	2,5	0,5	0,2	23,1	96,0		
				сметана	5,0	5,0						
				Зелень	2,0	2,0						
вода	200,0	200,0										
189	Биточки мясные из говядины	80,0	38,56	говядина	91,0	68,5	12,2	13,4	6,6	202,0		
				хлеб пшеничный	15,0	15,0	1,5	0,1	9,9	47,0		
				сухари панировочн	8,5	8,5						
				молоко	16,0	16,0						
				масса п/ф-та		99,0						
				масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0		
				масса готовых биточков		80,0						

224	Рис отварной	150	5,90	крупа рисовая	54,0	54,0	3,9	5,1	40,3	225,2
				масло сливочное	6,0	6,0				
256	Соус молочный	30	3,29	молоко	30,0	30,0	1,0	2,1	2,8	33,7
				мука пшеничная	1,5	1,5				
				масло сливочное	1,5	1,5	0,1	7,2	0,1	66,0
				сахар	0,3	0,3	0,5	0,2	23,1	96,0
				вода	23,0	23,0				
282	Компот из свежих фруктов	200	4,29	Сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				лимонная к-та	0,2	0,2				
				фрукты свежие	42,2	40,0				
				вода	162,0	162,0				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
	<i>Итого</i>	<i>760</i>	<i>63,65</i>		<i>514,0</i>	<i>454,6</i>	<i>23,3</i>	<i>25,8</i>	<i>104,6</i>	<i>753,1</i>
	<b>3 день- Среда</b>									
	<i>обед</i>									
2	Салат витаминный	100	7,20	капуста свежая	50	40	1,14	10,1	11,54	141,9
				яблоки свежие	28	20		4	4	4
				морковь	32	26				
				сахар	5	5	0,5	0,2	23,1	96,0
				масло растительное	10	10				

				лимонная кислота	0,1	0,1				
				вода для разведения	5	5				
45	Суп картофельный с горохом	250	6,22	Картофель			2,3	3,9	13,6	98,8
				с 01.09 по 31.10	67,5	50,0				
				с 31.10 по 31.12	71,0	63,0				
				с 31.12 по 28.02	77,0	63,0				
				с 29.02 по 01.09	83,0	63,0				
				Морковь	15,8	12,5				
				Лук репчатый	12,0	10,0				
				Горох лущеный	21,3	20,0				
				Масло растительное	5,0	5,0				
				Вода	175,0	175,0				
				Зелень	2,0	2,0				
202	Тефтели из говядины с рисом	80	32,64	говядина 1 кат	70,0	50,0	10,5	15,5	10,8	224,2
				крупа рисовая	7,0	7,0	3,9	5,1	40,3	225,2
				вода	8,0	8,0				
				масса рассыпчатого готового риса		20,4				
				лук репчатый	28,0	24,0				
				масло сливочное	4,5	4,5				
				масса пассированного лука		12,3				
				мука пшеничная	5,7	5,7				



37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	250	7,26	Картофель			1,8	5,0	10,7	95,0
				с 01.09 по 31.10	40,0	30,0				
				с 31.10 по 31.12	43,0	30,0				
				с 31.12 по 28.02	46,0	30,0				
				с 29.02 по 01.09	50,0	30,0				
				Капуста свежая	40,0	30,0				
				Морковь	15,8	12,5				
				Лук репчатый	7,3	6,0				
				свекла	50,0	40,0				
				томат паста	3,0	3,0				
				Масло растительное	3,0	3,0				
				сахар	2,0	2,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				зелень	2,0	2,0				
				вода	200,0	200,0				
488	сметана	10		сметана	10,0	10,0	0,3	1,5	0,4	16,2
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	30,87	рыба минтай	113,0	87,0	14,5	8,0	7,5	160,3
				вода	25,0	25,0				
				морковь	37,0	29,0				
				лук репчатый	17,0	14,0				
				томат паста	3,6	3,6				
				масло растительное	7,5	7,5				
				сахар	2,5	2,5	0,5	0,2	23,1	96,0
				масса тушеной рыбы		70,0				

				масса тушен овощей		70,0				
241	Картофельное пюре	150	9,49	Картофель			3,2	6,1	23,3	160,5
				с 01.09 по 31.10	170,0	126,0				
				с 31.10 по 31.12	180,0	126,0				
				с 31.12 по 28.02	194,0	126,0				
				с 29.02 по 01.09	210,0	126,0				
				Масло сливочное	6,8	6,8	0,1	7,2	0,1	66,0
				молоко	24,0	24,0				
277	Кисель из сухофруктов	200	4,32	сухофрукты	12,0	12,0	0,3	0,0	30,8	124,2
				крахмал картоф.	6,0	6,0				
				сахар	20,0	20,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				лимонная кислота	0,2	0,2				
				Вода	215,5	215,5				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
118	Яблоко	120	9,52	Яблоко	134,0	120,0	0,3	0,3	11,8	37,6
	<i>Итого</i>	<i>920</i>	<i>63,65</i>		<i>776,7</i>	<i>647,1</i>	<i>23,9</i>	<i>21,4</i>	<i>104,4</i>	<i>692,9</i>
	<b>5 день- Пятница</b>									
	<i>обед</i>									
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,30	Картофель			2,8	2,9	21,8	124,1
				с 01.09 по 31.10	100,0	75,0				
				с 31.10 по 31.12	107,0	75,0				

				с 31.12 по 28.02	115,0	75,0				
				с 29.02 по 01.09	125,0	75,0				
				Морковь	12,5	10,0				
				Лук репчатый	12,0	10,0				
				Масло растительное	3,8	3,8				
				Зелень	2,0	2,0				
				Макаронные изделия	10,0	10,0				
189	Шницель из говядины	80,0	37,49	говядина	91,0	68,5	12,2	13,4	6,6	202,0
				хлеб пшеничный	15,0	15,0	1,5	0,1	9,9	47,0
				сухари панировочн	8,5	8,5				
				молоко	16,0	16,0				
				масса п/ф-та		99,0				
				масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0
				масса готовых		80,0				
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,88	крупa гречневая	69,0	69,0	8,7	5,4	45,0	263,8
				вода	102,0	102,0				
				масса каши		144,0				
				масло сливочное	6,8	6,8	0,1	7,2	0,1	66,0
463	Соус томатный с овощами	20	3,50	мука пшеничная	1,5	1,5	0,4	1,2	2,2	21,5
				масло сливочное	2,0	2,0	0,1	7,2	0,1	66,0
				томат паста	1,8	1,8				
				Лук репчатый	1,4	1,2				
				Морковь	1,5	1,2				

				сахар	0,3	0,3				
				вода	27,0	27,0				
282	Компот из свежих фруктов	200	4,29	Сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				лимонная к-та	0,2	0,2				
				фрукты свежие	42,2	40,0				
				вода	162,0	162,0				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
	<i>Итого</i>	<i>750</i>	<i>63,65</i>		<i>467,5</i>	<i>412,8</i>	<i>28,2</i>	<i>23,6</i>	<i>118,5</i>	<i>806,6</i>
	<b>6 день- Понедельник</b>									
	<i>обед</i>									
102	Каша рисовая молочная	200	12,49	Молоко	140	140				
				Вода	60	60				
				Крупа рисовая	12	12	3,9	5,1	40,3	225,2
				Сахар	1,6	1,6	0,5	0,2	23,1	96,0
				Масло сливочное	6,0	6,0	0,1	7,2	0,1	66,0
139	Яйцо	1/50	9,13			50	5,1	4,6	0,3	62,8
366	Сыр порциями	20	13,84	масло сливочное	6,0	6,0	0,1	7,2	0,1	66,0
294	Какао	200	10,14	Молоко	140	140				
				Сахар	1,6	1,6	0,5	0,2	23,1	96,0
				вода	60	60				

115	Хлеб пшенично - ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
118	Яблоко	120	10,95		120	120	0,4	0,4	14,7	47,0
	<i>Итого</i>	650	63,65		482,8	432,6	33,5	39,1	104,8	905,3
	<b>7 день- Вторник</b>									
	<i>обед</i>									
37	Борщ с капустой белокочанной и картофелем	250	7,26	Картофель			1,8	5,0	10,7	95,0
				с 01.09 по 31.10	40,0	30,0				
				с 31.10 по 31.12	43,0	30,0				
				с 31.12 по 28.02	46,0	30,0				
				с 29.02 по 01.09	50,0	30,0				
				Капуста свежая	40,0	30,0				
				Морковь	15,8	12,5				
				Лук репчатый	7,3	6,0				
				свекла	50,0	40,0				
				томат паста	3,0	3,0				
				Масло растительное	3,0	3,0				
				сахар	2,0	2,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				зелень	2,0	2,0				
				вода	200,0	200,0				
488	сметана	10		сметана	10,0	10,0	0,3	1,5	0,4	16,2
189		80,0	39,54	говядина	91,0	68,5	12,2	13,4	6,6	202,0

	Котлеты из говядины			хлеб пшеничный	15,0	15,0	1,5	0,1	9,9	47,0	
				сухари панировочн	8,5	8,5					
				молоко	16,0	16,0					
				масса п/ф-та		99,0					
				масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0	
				масса готовых котлет		80,0					
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,89	крупа гречневая	69,0	69,0	8,7	5,4	45,0	263,8	
				вода	102,0	102,0					
				масса каши		144,0					
				масло сливочное	6,8	6,8	0,1	7,2	0,1	66,0	
256	Соус молочный	30	3,54	молоко	30,0	30,0	1,0	2,1	2,8	33,7	
				мука пшеничная	1,5	1,5					
				масло сливочное	1,5	1,5	0,1	7,2	0,1	66,0	
				сахар	0,3	0,3	0,5	0,2	23,1	96,0	
				вода	23,0	23,0					
282	Компот из свежих фруктов	200	4,23	Сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0	
				лимонная к-та	0,2	0,2					
				фрукты свежие	42,2	40,0					
				вода	162,0	162,0					
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2	
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0	
	<i>Итого</i>	<i>770</i>	<i>63,65</i>		<i>525,1</i>	<i>465,8</i>	<i>28,0</i>	<i>28,1</i>	<i>108,4</i>	<i>805,9</i>	

8 день- Среда										
	<i>обед</i>									
42	Свекольник	250	9,52	картофель			4,5	5,3	32,4	149,6
				с 01.09 по 31.10	67,0	50,0				
				с 31.10 по 31.12	71,0	50,0				
				с 31.12 по 28.02	77,0	50,0				
				с 29.02 по 01.09	84,0	50,0				
				морковь	15,0	12,0				
				лук репчатый	8,0	6,0				
				Масло растительное	2,0	2,0				
				огурцы маринован	16,8	15,0				
				рис	5,0	5,0				
				Вода	188,0	188,0				
				Зелень	2,0	2,0				
488	сметана	10		сметана	10,0	10,0	0,3	1,5	0,4	16,2
209	Биточки из птицы	80	37,54	курица 1 категории	166,0	59,0	12,5	14,2	8,6	212,7
				хлеб пшеничный	15,0	15,0				
				молоко	21,0	21,0				
				масса п/-ф/та		91,0				
				масса готовых котлет		80,0				
				масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0
241	Картофельное пюре	150	10,60	Картофель			3,2	6,1	23,3	160,5
				с 01.09 по 31.10	170,0	126,0				

				с 31.10 по 31.12	180,0	126,0				
				с 31.12 по 28.02	194,0	126,0				
				с 29.02 по 01.09	210,0	126,0				
				Масло сливочное	6,8	6,8	0,1	7,2	0,1	66,0
				молоко	24,0	24,0				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	3,80	смесь сухофруктов	25,0	30,5	0,6	0,0	27,9	113,8
				сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				вода	190,0	190,0				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
	<i>Итого</i>	<i>740</i>	<i>63,65</i>		<i>623,6</i>	<i>454,3</i>	<i>24,6</i>	<i>27,6</i>	<i>112,5</i>	<i>751,9</i>
	<b>9 день- Четверг</b>									
	<i>обед</i>									
2	Салат витаминный	95	7,51	капуста свежая	48	38	1,1	9,6	11	134,8
				яблоки свежие	26,6	19	0,4	0,4	14,7	47,0
				морковь	30,4	24,7				
				сахар	4,8	4,8	0,5	0,2	23,1	96,0
				масло растительное	9,5	9,5				
				лимонная кислота	0,1	0,1				
				вода для разведения	4,8	4,8				
45	Суп картофельный с горохом	250	8,24	Картофель			2,3	3,9	13,6	98,8
				с 01.09 по 31.10	67,5	50,0				

				с 31.10 по 31.12	71,0	63,0				
				с 31.12 по 28.02	77,0	63,0				
				с 29.02 по 01.09	83,0	63,0				
				Морковь	15,8	12,5				
				Лук репчатый	12,0	10,0				
				Горох лущеный	21,3	20,0				
				Масло растительное	5,0	5,0				
				Вода	175,0	175,0				
				Зелень	2,0	2,0				
202	Тефтели из говядины с рисом	80	30,73	говядина 1 кат	70,0	50,0	10,5	15,5	10,8	224,2
				крупа рисовая	7,0	7,0				
				вода	8,0	8,0				
				масса рассыпчатого готового риса		20,4	3,9	5,1	40,3	225,2
				лук репчатый	28,0	24,0				
				масло сливочное	4,5	4,5				
				масса пассированного лука		12,3				
				мука пшеничная	5,7	5,7				
				масса п-ф/та		95,0				
				масло сливочное	6,8	6,8	0,1	7,2	0,1	66,0
				масса готовых тефтелей		80,0				
463		30	3,52	мука пшеничная	1,5	1,5	0,4	1,2	2,2	21,5

				масло сливочное	2,0	2,0	0,1	7,2	0,1	66,0
				томат паста	1,8	1,8				
				Лук репчатый	1,4	1,2				
				Морковь	1,5	1,2				
				сахар	0,3	0,3				
				вода	27,0	27,0				
222	Каша пшениная рассыпчатая	150	7,20	крупа пшениная	59,0	59,0	5,5	5,3	35,3	211,1
				вода	104,0	104,0				
				масса каши		144,0				
				масло сливочное	7,5	7,5	0,1	7,2	0,1	66,0
282	Компот из свежих фруктов	200	4,29	Сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				лимонная к-та	0,2	0,2				
				фрукты свежие	42,2	40,0				
				вода	162,0	162,0				
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
	<i>Итого</i>	855	63,65		547,4	473,3	23,9	36,2	115,9	885,6
	<b>10 день Пятница</b>									
	<i>Обед</i>									
56	Суп лапша домашняя	250	10,2	Лапша			2,5	4,9	13,9	109,4
				мука пшеничная	17,5	17,5				
				Мука на подливу	7,5	7,5				

				вода	3,5	3,5				
				соль	0,5	0,5				
				яйцо	5,0	5,0				
				Масса сухой лапши		22,5				
				Масса варенной лапши		50,0				
				лук репчатый	6,3	5,0				
				морковь	12,5	5,0				
				Масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0
				зелень	2,0	2,0				
				бульон	225,0	225,0				
				Курица	208,0	132,0	34,5	41,6	5,4	534,3
				отварная мякоть птицы		70,0				
				Масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0
				лук репчатый	9,3	7,5				
				томат-пюре	9,3	9,3				
				мука пшеничная	1,9	1,9				
				чеснок	0,9	0,9				
				сметана	5,0	5,0				
				морковь	9,3	7,5				
				вода	46,0	46,0				
210	Курица в томатном соусе	120	40,23							
227	Макаронны отарные	150	7,66	макаронные изделия	51,0	51,0	5,5	5,3	35,3	211,1

				масса, отварных макаронных изделий		144,0				
				Масло сливочное	5,0	5,0	0,1	7,2	0,1	66,0
				смесь -сухофруктов	25,0	30,5	0,6	0,0	27,9	113,8
				сахар	15,0	15,0	0,5	0,2	23,1	96,0
				вода	190,0	190,0				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	3,55							
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,32	Хлеб пшенично-ржаной	30,0	30,0	2,0	0,4	10,0	52,2
114	Хлеб пшеничный	20	0,84	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,5	0,1	9,9	47,0
	<i>Итого</i>	<i>770</i>	<i>63,65</i>		<i>456,8</i>	<i>378,9</i>	<i>46,5</i>	<i>52,0</i>	<i>102,5</i>	<i>1067,8</i>