

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Устино-Копьевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы
Кмита Н.В.

Приказ № 35 от 28.04.2025г.



**Основное десятидневное меню
МБОУ «Устино-Копьевская СОШ»
(возрастная категория 12-18 лет)**

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, с. Устинкино, ул. Советская, 13

Устинкино, 2025г

Меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-з

ма **Категория:** обед дети 12-18 лет

	Крупа перловая	66,6	66,6														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2соус- 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
пром	Котлеты из говядины(полуфабрикат			100,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	195,0	195,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	28,95	29,3	96,4	764,8	0,53	0,71	174,3	6,19	51,6	172,	144,	530	6,49

Меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник *Неделя*: первая

Период: осень-зима **Категория:** завтрак дети 7-18 лет, обед 12-18 лет

	82,5% м.д.ж.																
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
пром	Тефтели из говядины паровые (полуфабрикат)			100,0	13,66	10,0	7,8	176,8	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	
54-1coyc-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	всего за обед			927,0	27,71	25,38	107,7	794,3	0,33	0,31	59	4,47	16	112,9	93,2	298,53	5,24

Меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: первая

Период: осень-зима *Категория:* обед дети 12-18 лет

	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	Компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	34,55	16,0	132,9	815,2	0,5	0,28	240,5	9,91	16,7	202,4	202,2	443,8	12,19

Меню для питания обучающихся (обед)

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: обед дети 12-18 лет

Меню для питания обучающихся (обед)

День: пятница

Неделя: первая

Период: осень-зима **Категория:** обед дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B ¹	B ²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
день 5, неделя 1																	
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке			100,0	0,4	0,0	2,5	11,5	0,04	0,02	80,0	0,32	15,0	8,0	12,0	16,0	0,84
	томат	113,0	100,0														
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250,0/10	1,7	4,9	10,4	92,34	0,06	0,06	63,0	0,48	17,6	40,4	26,4	48,8	1,2
	вода	160	160														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	картофель	21,8	16,0														
	Масло подсолнечное	4,0	4,0														
	Томат-пюре	6,0	6,0														
	Капуста белокочанная	20,0	20,0														
	Лук репчатый	10,0	8,0														
	морковь	12,5	8,0														
	Петрушка корень	0,5	0,4														
	свекла	40,0	32,0														
	Сахар-песок	2,0	2,0														
	Сметана 15%	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Лавровый лист	0,04	0,04														
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая			150,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5
	вода	120,0	120,0														
	Крупа перловая	50,0	50,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,5	7,5														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с			100,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,	0,0

Меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима *Категория:* обед дети 12-18 лет

Меню для питания обучающихся (обед)

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима **Категория:** обед дети 12-18 лет

	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	
	Итого за обед			860,0	40,26	25,5	106,3	763,1	0,38	0,3	245	5,65	45	138,3	91,4	365,1	5,64

Меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима *Категория:* обед дети 12-18 лет

54-8г-2020	Капуста тушеная			200,0	3,6	5,0	15,8	122	0,1	0,1	239	0,8	87,0	95,0	32	71,0	1,5
	вода	273,1	273,1														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4														
	Томат-пюре	16,0	16,0														
	Капуста белокочанная	273,3	210,0														
	Лук репчатый	13,6	12,0														
	морковь	9,0	8,0														
	Петрушка зелень	4,5	4,0														
	Сахар-песок	6,0	6,0														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
пром	Тефтели из говядины паровые (полуфабрикат)			100,0	13,66	10,0	7,8	176,8	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	25,36	26,5	94,36	719,02	0,31	0,4	374,8	4,96	136,5	213,7	138,3	343,1	10,39

День: четверг

Неделя: вторая

Меню для питания обучающихся (обед)

Период: осень-зима *Категория:* обед дети 12-18 лет

	Петрушка корень	0,6	0,5														
	свекла	50,0	40,0														
	Сахар-песок	2,5	2,5														
	Сметана 15%	12,5	12,5														
	Соль поваренная йодированная	0,375	0,375														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
54-11г-2020	Картофельное пюре			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0
	картофель	228,5	168,0														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	32,0	32,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			100,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	вода	20,0	20,0														
	Масло подсолнечное	7,57	7,57														
	Томат-пюре	9,0	9,0														
	Лук репчатый	17,43	15,2														
	морковь	31,29	25,7														
	Петрушка корень	5,0	4,2														
	минтай (филе)	98,28	84,0														
	Соль поваренная йодированная	0,28	0,28														
	Сахар-песок	2,57	2,57														
54-6хн-2020	компот из изюма			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	203,0	203,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	24,8	29,2	103,0	775,16	0,54	0,38	216,6	8,98	61,16	193,1	147,3	531,5	6,24

День: пятница

Неделя: вторая

Меню для питания обучающихся (обед)

Период: осень-зима **Категория:** обед дети 12-18 лет

