

Утверждаю  
Директор школы

\_\_\_\_\_ И.С. Рябко

«16» августа 2021 год

Приказ № 190 - ОД от 16 августа 2021  
года

**Примерное цикличное меню  
горячих завтраков для обучающихся  
МКОУ «Субботниковская средняя общеобразовательная школа»  
на 2021/2022 учебный год**

**2021 год**

**Примерное десятидневное меню  
для организации горячего питания обучающихся  
в МКОУ «Субботниковская средняя школа»  
1 – 4 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
понедельник	Суп гороховый с мясом птицы	200\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Макаронные изделия отварные.	150	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Котлета мясная	80	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№ 658
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	44,3	189	0,36	№241
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
Вторник.	Суп рисовый с мясом птицы	200\13	4,97	6,19	21,3	152,84	6	№101
	Гречка отварная	150	3,17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	80	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№ 228
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№ 148
среда	Борщ из свежей капусты с картофелем мясной	25\200	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Рис, мясо птицы, подлива	150/80	10	9,24	16,73	190,00	0	№12
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг.	Суп молочный с крупой (пшено).	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№43
	Картофельное пюре	150	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Сосиска отварная	80	8,00	11,00	0,06	123	0	№572
	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№ 1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
пятница	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Макаронные изделия отварные.	150	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Рыба отварная	80	1,69	0,8	0	75	0,6	№ 1/7
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№ 1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148

понедельник	Суп гороховый с мясом птицы	200\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Картофельное пюре	150	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Котлета мясная	80	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№ 933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
вторник	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Гречка отварная	150	3,17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	80	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
среда	Суп рисовый с мясом птицы	200\13	4,97	6,19	21,3	152,84	6	№ 101
	Макароны, сосиска отварная	150/80	3,65/8,00	3,32/11,00	23,25/0,06	141/123	0/0	№12
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг	Щи из свежей капусты с картофелем мясные	25\200	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Рис отварной	150	2,54	4,07	25,74	152	0	№747
	Рыба отварная	80	16,9	0,8	0	75	0,6	№1\7
	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Салат из капусты с огурцом	60	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148	
пятница	Суп молочный с крупой (рис)	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№43
	Макаронные изделия отварные.	150	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Котлета мясная	80	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148



**Примерное десятидневное меню  
для организации горячего питания обучающихся  
в МКОУ «Субботниковская средняя школа»  
5 – 9 классы**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
понедельник	Суп гороховый с мясом птицы	250\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Макаронные изделия отварные.	180	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Котлета мясная	100	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№ 658
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	44,3	189	0,36	№241
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
Вторник.	Суп рисовый с мясом птицы	250\13	4,97	6,19	21,3	152,84	6	№101
	Гречка отварная	180	3.17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№ 228
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№ 148
среда	Борщ из свежей капусты с картофелем мясной	25\250	2,58	7.82	9.12	114,35		№197
	Рис, мясо птицы, подлива	180/100	10	9,24	16,73	190,00	0	№12
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг.	Суп молочный с крупой (пшено).	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№43
	Картофельное пюре	180	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Сосиска отварная	100	8,00	11,00	0,06	123	0	№572
	Салат из свежей капусты с огурцом	60	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Кисель	200\15	0	0	11,14	49,6	0,09	№ 1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
пятница	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Макаронные изделия отварные.	180	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Рыба отварная	100	1,69	0,8	0	75	0,6	№ 1/7
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Какао	200\15	0,1	0,05	20	72,5	0,09	№ 1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148

понедельник	Суп гороховый с мясом птицы	250\15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№36
	Картофельное пюре	180	2,76	3,73	14,7	104	14	№759
	Котлета мясная	100	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,09	6,16	3,47	73,7	2,49	№14
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№ 933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
вторник	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250\13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
	Гречка отварная	180	3,17	9,39	17,03	108,48	0	№5
	Печень в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	7,71	№ 16
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
среда	Суп рисовый с мясом птицы	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	6	№ 101
	Макароны, сосиска отварная	180/100	3,65/8,00	3,32/11,00	23,25/0,06	141/123	0/0	№12
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	№15
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148
четверг	Щи из свежей капусты с картофелем мясные	25\250	2,58	7,82	9,12	114,35		№197
	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	152	0	№747
	Рыба отварная	100	16,9	0,8	0	75	0,6	№1\7
	Подлива	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39	№228
	Салат из капусты с огурцом	60	1,7	4,31	12,69	96,4	18,7	№23
	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,05	15,01	57	0,09	№1009
Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148	
пятница	Суп молочный с крупой (рис)	250	5,76	6,63	18,28	156	1,17	№43
	Макаронные изделия отварные.	180	3,65	3,32	23,25	141	0	№753
	Котлета мясная	100	7,85	0,05	7,89	123	0,08	№658
	Салат из белокочанной капусты	60	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	№20
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,2	№933
	Хлеб ржаной	57	6	1	44,33	189	0	№148