

Директор МКОУ СОШ с.Верхотор  
Попкова Т.Н.  
Пр 167от 02.08.2021 №

Примерное перспективное меню горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания обучающихся  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа  
села Верхотор МР Ишимбайский район Республики Башкортостан  
на 2021-2022г учебный год.

(на осенне-зимне-весенний периоды с учетом условий работы  
и производственных возможностей школьной столовой при 5-ти дневной учебной неделе)  
(категория обучающихся многолетние, малообеспеченные, остальные и ОВЗ)

### 1 день: понедельник (Неделя первая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 12-18 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда        | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность ккал | № рец    |
|----------------|---------------------------|-------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------|
|                |                           |             | Б                | Ж     | У     |                              |          |
| <b>День 1</b>  | Каша рисовая молочная     | 200         | 5.73             | 7.73  | 39.73 | 253                          | ДО4ЕС19  |
| <b>Завтрак</b> | Чай с сахаром             | 200         | 0.1              | 0.02  | 9.9   | 35                           | ШО7ИЯ19  |
|                | Масло сливочное порционно | 10          | 0.8              | 0.8   | 7     | 62                           | ДО5МП18  |
|                | Хлеб пшенично -ржаной     | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57 | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|                | Всего за завтрак:         | 460         | 12.33            | 10.1  | 78.2  | 471                          |          |
|                |                           |             |                  |       |       |                              |          |
| <b>Обед</b>    | Салат из свежей капусты   | 60          | 1.35             | 2.7   | 6.15  | 54                           | ТК№5     |
|                | Рассольник ленинградский  | 250         | 2.16             | 13.33 | 32    | 305                          | ДО7ДГ19  |
|                | Тефтели из говядины       | 60/20       | 9.36             | 12.96 | 9.96  | 196                          | ТК № 11  |
|                | Гороховое пюре            | 180         | 17.52            | 6.12  | 39.7  | 288                          | ТК № 170 |
|                | Напиток из плодов         | 200         | 0.2              | 0.1   | 23.5  | 89                           | ШО7ИЯ19  |

|  |                        |      |       |       |        |      |         |
|--|------------------------|------|-------|-------|--------|------|---------|
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 50   | 5.7   | 1.55  | 21.57  | 121  | СПРЕБРЖ |
|  | Всего за обед:         | 740  | 36.29 | 36.76 | 132.88 | 1053 |         |
|  | Всего за день:         | 1200 | 48.62 | 46.86 | 211.08 | 1524 |         |

**2 день: вторник (Неделя первая)**

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность ккал | № рец   |
|----------------|------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|------------------------------|---------|
|                |                                    |             | Б                | Ж     | У      |                              |         |
| <b>День 2</b>  | Котлеты куриные, соус              | 60/25       | 12.08            | 6.18  | 10.15  | 145                          | МО7КБКК |
| <b>Завтрак</b> | Макаронные изделия отварные        | 180         | 6.44             | 5.1   | 40     | 235.2                        | ДО7ЕЯ19 |
|                | Чай с молоком и сахаром            | 200         | 2                | 5     | 18     | 75                           | ШО7ТЭШК |
|                | Хлеб пшенично -ржаной              | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57  | 121                          | СПРЕБРЖ |
|                | Всего за завтрак:                  | 515         | 26.22            | 17.83 | 89.72  | 576.2                        |         |
|                |                                    |             |                  |       |        |                              |         |
| <b>Обед</b>    | Огурец свежий                      | 60          | 0.48             | 0.06  | 1.14   | 10.5                         |         |
|                | Суп картофельный с лапшой домашней | 250         | 33.8             | 11.7  | 48.3   | 305                          | ДО7ДМ19 |
|                | Плов из птицы                      | 180         | 17.04            | 22.08 | 28.44  | 384                          | ДО7КЛ19 |
|                | Кисель                             | 200         | 4                | 0     | 25     | 80                           | ТК№77   |
|                | Хлеб пшенично -ржаной              | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57  | 121                          | СПРЕБРЖ |
|                | Всего за обед:                     | 740         | 61.02            | 35.39 | 124.45 | 900.5                        |         |
|                | Всего за день:                     | 1255        | 87.24            | 53.22 | 214.17 | 1476.7                       |         |

**3 день: Среда (Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность ккал | № рец    |
|----------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|-------|------------------------------|----------|
|                |                                   |             | Б                | Ж     | У     |                              |          |
| <b>День 2</b>  | Запеканка из творога с киселем    | 150/30      | 26.28            | 7.2   | 33.12 | 425                          | ДО7ИС20  |
| <b>завтрак</b> | Чай с сахаром                     | 200         | 0.1              | 0.02  | 9.9   | 35                           | ШО7ИЯ19  |
|                | Хлеб пшенично -ржаной             | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57 | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|                | Фрукт (яблоко)                    | 75          | 0.3              | 0.3   | 7.35  | 35                           | ДО7ФРУКТ |
|                | Всего за завтрак:                 | 505         | 32.38            | 9.07  | 71.94 | 616                          |          |
| <b>Обед</b>    | Свекла отварная                   | 60          | 0.9              | 0     | 4.35  | 21                           | ДО7АД19  |
|                | Суп картофельный с рисовой крупой | 250         | 2.16             | 13.34 | 35    | 281.2                        | ДО7АА19  |
|                | Фрикадельки из птицы с соусом     | 50/30       | 7.3              | 9     | 4.3   | 127                          | ДО7ТК129 |
|                | Рожки отварные                    | 180         | 6.44             | 5.1   | 40    | 235.2                        | ДО7ЕЯ19  |
|                | Напиток из плодов                 | 200         | 0.2              | 0.1   | 23.5  | 89                           | ШО7ИЯ19  |

|  |                        |      |       |       |        |        |         |
|--|------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------|
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 50   | 5.7   | 1.55  | 21.57  | 121    | СПРЕБРЖ |
|  | Всего за обед:         | 820  | 22.7  | 29.09 | 128.72 | 874.4  |         |
|  | Всего за день:         | 1325 | 55.08 | 38.16 | 200.66 | 1490.4 |         |

**4 день: Четверг (Неделя первая)**

| Прием пищи | Наименование блюда    | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность ккал | № рец   |
|------------|-----------------------|-------------|------------------|-------|-------|------------------------------|---------|
|            |                       |             | Б                | Ж     | У     |                              |         |
| День 4     | Плов из птицы         | 180         | 20.4             | 26.5  | 34.2  | 461                          | ДО7КЛ19 |
| Завтрак    | Какао с молоком       | 200         | 2.4              | 2.3   | 10.2  | 69                           | ШО7ТЭШК |
|            | Хлеб пшенично -ржаной | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57 | 121                          | СПРЕБРЖ |
|            | Йогурт                | 100         | 3                | 3     | 5     | 120                          | 155.02  |
|            | Всего за завтрак:     | 530         | 31.5             | 33.35 | 70.97 | 771                          |         |

|      |                                  |       |       |       |        |        |         |
|------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Обед | Салат из моркови                 | 60    | 0.6   | 2.7   | 8.7    | 60     | ТК №19  |
|      | Борщ из св. капусты с картофелем | 250   | 1.66  | 15    | 48.16  | 315    | ДО7ДИ19 |
|      | Гуляш из говядины                | 25/25 | 7.05  | 7.1   | 1.6    | 99.5   | ТК№97   |
|      | Каша перловая рассыпчатая        | 180   | 5.52  | 4.32  | 38     | 216    | ТК 176  |
|      | Чай с сахаром                    | 200   | 0.1   | 0.02  | 9.9    | 35     | ШО7ИЯ19 |
|      | Хлеб ржано - пшеничный           | 50    | 5.7   | 1.55  | 21.57  | 121    | СПРЕБРЖ |
|      | Всего за обед:                   | 790   | 20.63 | 30.69 | 127.93 | 846.5  |         |
|      | Всего за день:                   | 1320  | 52.13 | 64.04 | 198.9  | 1617.5 |         |

**5 день: Пятница (Неделя первая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда          | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность ккал | № рец   |
|------------|-----------------------------|-------------|------------------|-------|-------|------------------------------|---------|
|            |                             |             | Б                | Ж     | У     |                              |         |
| День 5     | Тефтели из говядины         | 60/25       | 9.36             | 12.96 | 9.96  | 196                          | ТК № 11 |
| Завтрак    | Макаронные изделия отварные | 180         | 6.44             | 5.1   | 40    | 235.2                        | ДО7ЕЯ19 |
|            | Чай с сахаром               | 200         | 0.1              | 0.02  | 9.9   | 35                           | ШО7ИЯ19 |
|            | Хлеб пшенично -ржаной       | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57 | 121                          | СПРЕБРЖ |
|            | Всего за завтрак:           | 515         | 21.6             | 19.63 | 81.43 | 587.2                        |         |

|      |                             |     |      |      |      |       |         |
|------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|---------|
| Обед | Салат луковый               | 40  | 0.6  | 3.6  | 2.8  | 46    | ТК№45   |
|      | Суп картофельный с клецками | 250 | 1.66 | 41.7 | 46.7 | 331.2 | ДО7ДН19 |

|                        |       |       |       |        |        |         |
|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Биточки рыбные         | 60/25 | 9.72  | 6.84  | 8.28   | 134    | ДО7БИ19 |
| Картофельное пюре      | 180   | 3.6   | 5.6   | 24.2   | 163.2  | ДО7ЕВ19 |
| Напиток из плодов      | 200   | 0.2   | 0.1   | 23.5   | 89     | ШО7ИЯ19 |
| Хлеб ржано - пшеничный | 50    | 5.7   | 1.55  | 21.57  | 121    | СПРЕБРЖ |
| Всего за обед:         | 805   | 21.48 | 59.39 | 127.05 | 884.4  |         |
| Всего за день:         | 1320  | 43.08 | 79.02 | 208.48 | 1471.6 |         |

### 1 день: Понедельник (Неделя вторая)

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда    | Выход в гр. | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность ккал | № рец    |
|------------|-----------------------|-------------|------------------|------|-------|------------------------------|----------|
|            |                       |             | Б                | Ж    | У     |                              |          |
| День 1     | Сыр порционно         | 10          | 3                | 1    | 1.6   | 40.8                         | ДО4МА19  |
| Завтрак    | Каша "Дружба"         | 200         | 6.27             | 8.13 | 33.47 | 232                          | ДО7ВО19  |
|            | Чай с сахаром         | 200         | 0.1              | 0.02 | 9.9   | 35                           | ШО7ИЯ19  |
|            | Хлеб пшенично -ржаной | 50          | 5.7              | 1.55 | 21.57 | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|            | Фрукт (яблоко)        | 100         | 0.4              | 0.4  | 9.8   | 47                           | ДО7ФРУКТ |
|            | Всего за завтрак:     | 560         | 15.47            | 11.1 | 76.34 | 475.8                        |          |

|      |                              |       |       |       |        |        |         |
|------|------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Обед | Салат из моркови             | 60    | 0.6   | 2.7   | 8.7    | 60     | ТК №19  |
|      | Суп картоф. с пшенной крупой | 250   | 2.16  | 13.33 | 31.2   | 305    | ДО7ДГ19 |
|      | Каша гречневая рассыпчатая   | 180   | 8.06  | 5.2   | 33.22  | 214.8  | Д12ЕСМИ |
|      | Котлеты куриные, соус        | 60/25 | 12.08 | 6.18  | 10.15  | 145    | МО7КБКК |
|      | Чай с сахаром                | 200   | 0.1   | 0.02  | 9.9    | 35     | ШО7ИЯ19 |
|      | Хлеб пшенично -ржаной        | 50    | 5.7   | 1.55  | 21.57  | 121    | СПРЕБРЖ |
|      | Всего за обед:               | 825   | 28.7  | 28.98 | 114.74 | 880.8  |         |
|      | Всего за день:               | 1385  | 44.17 | 40.08 | 191.08 | 1356.6 |         |
|      |                              |       |       |       |        |        |         |

### 2 день: Вторник (Неделя вторая)

| Прием пищи | Наименование блюда        | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность ккал | № рец   |
|------------|---------------------------|-------------|------------------|-------|-------|------------------------------|---------|
|            |                           |             | Б                | Ж     | У     |                              |         |
| День 2     | Птица тушеная с овощами   | 30/150      | 17.46            | 11.61 | 18.27 | 253.8                        | ТК№143  |
| Завтрак    | Масло сливочное порционно | 10          | 0.8              | 0.8   | 7     | 77.5                         | ДО5МП18 |
|            | Чай с молоком и сахаром   | 200         | 2                | 5     | 18    | 75                           | ШО7ТЭШК |
|            | Хлеб пшенично -ржаной     | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57 | 121                          | СПРЕБРЖ |
|            | Всего за завтрак:         | 440         | 25.96            | 18.96 | 64.84 | 527.3                        |         |

|      |                             |       |       |       |        |        |         |
|------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Обед | Салат из свеклы             | 60    | 0.75  | 4.35  | 4.8    | 63     | ТК № 24 |
|      | Суп рыбный                  | 250   | 7.9   | 20    | 27.51  | 208.8  | ДО7СПЕР |
|      | Макаронные изделия отварные | 180   | 6.44  | 5.1   | 40     | 235.2  | ДО7ЕЯ19 |
|      | Тефтели из говядины         | 60/25 | 9.36  | 12.96 | 9.96   | 196    | ТК № 11 |
|      | Кисель                      | 200   | 4     | 0     | 25     | 80     | ТК№77   |
|      | Хлеб пшенично -ржаной       | 50    | 5.7   | 1.55  | 21.57  | 121    | СПРЕБРЖ |
|      | Всего за обед:              | 825   | 34.15 | 43.96 | 128.84 | 904    |         |
|      | Всего за день:              | 1265  | 60.11 | 62.92 | 193.68 | 1431.3 |         |

**3 день: Среда (Неделя вторая)**

Сезон: осенне-зимний

категория обучающиеся 7-11 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность ккал | № рец    |
|----------------|------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|
|                |                                    |             | Б                | Ж     | У      |                              |          |
| <b>День 3</b>  | Каша гречневая рассыпчатая         | 180         | 8.06             | 5.2   | 33.22  | 214.8                        | ТК№83    |
| <b>Завтрак</b> | Гуляш из говядины                  | 25/25       | 7.05             | 7.1   | 1.6    | 99.5                         | ТК №97   |
|                | Кофейный напиток на молоке         | 200         | 2.9              | 2.8   | 14.9   | 94                           | ТК№304   |
|                | Хлеб пшенично -ржаной              | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57  | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|                | Всего за завтрак:                  | 480         | 23.71            | 16.65 | 71.29  | 529.3                        |          |
| <b>Обед</b>    | Салат из свежей капусты            | 60          | 1.35             | 2.7   | 6.15   | 54                           | ТК№5     |
|                | Рассольник ленинградский           | 250         | 2.16             | 13.3  | 31.4   | 305                          | ДО7ДГ19  |
|                | Фрикадельки из птицы в томат.соусе | 60/25       | 8.76             | 10.29 | 5.14   | 148                          | ДО7КБКК  |
|                | Гороховое пюре                     | 180         | 17.52            | 6.12  | 39.72  | 288                          | ТК № 170 |
|                | Напиток из плодов                  | 200         | 0.2              | 0.1   | 23.5   | 89                           | ШО7ИЯ19  |
|                | Хлеб пшенично -ржаной              | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57  | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|                | Всего за обед:                     | 825         | 35.69            | 34.06 | 127.48 | 1005                         |          |
|                | Всего за день:                     | 1305        | 59.4             | 50.71 | 198.77 | 1534.3                       |          |

**4 день: Четверг (Неделя вторая)**

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход в гр. | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность ккал | № рец    |
|----------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|
|                |                                   |             | Б                | Ж     | У      |                              |          |
| <b>День 4</b>  | <b>Завтрак</b>                    |             |                  |       |        |                              |          |
| <b>Завтрак</b> | Макароны, запеченные с сыром      | 180         | 8.76             | 14.16 | 29.4   | 283.2                        | ТК № 217 |
|                | Чай с лимоном                     | 200         | 0.1              | 0     | 9.3    | 37                           | ТК№302   |
|                | Масло сливочное порционно         | 10          | 0.8              | 0.8   | 7      | 77.5                         | ДО5МП18  |
|                | Хлеб ржано - пшеничный витаминный | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57  | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|                | Йогурт                            | 100         | 3                | 3     | 5      | 120                          | 155.02   |
|                | Всего за завтрак:                 | 540         | 18.36            | 19.51 | 72.27  | 638.7                        |          |
|                | Свекла отварная                   | 60          | 0.9              | 0.9   | 4.35   | 21                           | ДО7АД19  |
|                | Щи из св. капусты с картофелем    | 250         | 1.84             | 11.66 | 46.7   | 305                          | ДО7ДА19  |
|                | Плов из птицы                     | 30/150      | 17.04            | 22.08 | 28.44  | 384                          | ДО7КЛ19  |
|                | Напиток из плодов                 | 200         | 0.2              | 0.1   | 23.5   | 89                           | ШО7ИЯ19  |
|                | Хлеб ржано - пшеничный витаминный | 50          | 5.7              | 1.55  | 21.57  | 121                          | СПРЕБРЖ  |
|                | Всего за обед:                    | 740         | 25.68            | 36.29 | 124.56 | 920                          |          |
|                | Всего за день:                    | 1280        | 44.04            | 55.8  | 196.83 | 1558.7                       |          |

