

Утверждаю

Директор МКОУ «ЦО Краснолесский»

\_\_\_\_\_ Агеева Н.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-9  
КЛАССОВ И СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ  
(ОБЕДЫ) В 2022-2023 уч. г.

---

| Прием пищи         | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|------|----------------------------|-------------|
|                    |                                         |           | Б                | Ж    | У    |                            |             |
| Неделя 1<br>День 1 | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                      |           |                  |      |      |                            |             |
| Обед               | <b>Салат из помидоров и<br/>огурцов</b> | 100       | 1,44             | 5,78 | 3,4  | 58,4                       | 54-5        |
|                    | <b>Щи из свежей<br/>капусты</b>         | 250       | 1,74             | 4,88 | 9,21 | 85                         | 67          |
|                    | <b>Плов</b>                             | 160       | 15,2             | 12,4 | 26,1 | 278                        | 304         |
|                    | <b>Компот из<br/>апельсинов</b>         | 250       | 0,27             | 1,2  | 31,6 | 121,2                      | 374         |
|                    | <b>Хлеб</b>                             | 40        | 2,6              | 0,5  | 15,8 | 78,2                       | 2           |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------------------|-------------|
|                            |                                       |           | Б                | Ж    | У     |                            |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 2</b> | <b>ВТОРНИК</b>                        |           |                  |      |       |                            |             |
| <b>Обед</b>                | <b>Винегрет с растительным маслом</b> | 100       | 1.17             | 8.95 | 6.67  | 111.9                      | 54-16з      |
|                            | <b>Лапша домашняя</b>                 | 200       | 11.71            | 6.85 | 9.33  | 145.9                      | 155         |
|                            | <b>Картофельное пюре</b>              | 150       | 3,1              | 5,3  | 19,8  | 139,4                      | 321         |
|                            | <b>Котлета из курицы</b>              | 90        | 17.18            | 3.88 | 12.04 | 151.8                      | 90          |
|                            | <b>Компот из яблок</b>                | 250       | 0,42             | 0,42 | 0,13  | 51,4                       | 348         |
|                            | <b>Хлеб</b>                           | 40        | 2,6              | 0,5  | 15,8  | 78,2                       | 2           |

| Прием пищи      | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|----------------------------|-------------|
|                 |                                            |           | Б                | Ж     | У     |                            |             |
| <b>Неделя 1</b> | <b>СРЕДА</b>                               |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>День 3</b>   |                                            |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Обед</b>     | <b>Салат витаминный<br/>(из капусты)</b>   | 100       | 1,32             | 5,72  | 9,64  | 80,78                      | 20          |
|                 | <b>свекольник на курином<br/>бульоне</b>   | 200       | 1,92             | 6,33  | 10,05 | 104,12                     | 79          |
|                 | <b>Макароны отварные</b>                   | 150       | 5,32             | 4,92  | 32,8  | 196,8                      | 309         |
|                 | <b>Оладьи печеночные по-<br/>Кунцевски</b> | 90        | 15,68            | 10,22 | 14,03 | 210,7                      | 90          |
|                 | <b>Компот "Ассорти"</b>                    | 250       | 0,53             | 0,025 | 35,06 | 139                        | 376         |
|                 | <b>Хлеб</b>                                | 40        | 2,6              | 0,5   | 15,8  | 78,2                       | 2           |

| Прием пищи                       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|----------------------------|-------------|
|                                  |                                       |           | Б                | Ж     | У     |                            |             |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 4</b> | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                        |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Обед</b>                      | <b>Огурец свежий порционно</b>        | 100       | 0,9              | 7,3   | 2,84  | 80,76                      | 13          |
|                                  | <b>Суп рыбный</b>                     | 210       | 5,21             | 5,04  | 9,4   | 110                        | 84          |
|                                  | <b>Рагу из овощей с куриным мясом</b> | 200       | 3,24             | 17,36 | 18,26 | 242                        | 137         |
|                                  | <b>Компот из сухофруктов</b>          | 250       | 0,53             | 0,024 | 35,8  | 137                        | 376         |
|                                  | <b>Хлеб</b>                           | 40        | 2,13             | 0,33  | 13,92 | 68,7                       | 2           |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------------------|-------------|
|                            |                                            |           | Б                | Ж    | У     |                            |             |
| <b>Неделя 1<br/>День 5</b> | <b>ПЯТНИЦА</b>                             |           |                  |      |       |                            |             |
| <b>Обед</b>                | <b>Салат из вареной<br/>красной свеклы</b> | 100       | 1,7              | 7,3  | 10,38 | 112,64                     | 33          |
|                            | <b>Рассольник<br/>Ленинградский</b>        | 200       | 1,99             | 5,03 | 16,92 | 122                        | 76          |
|                            | <b>Пюре картофельное</b>                   | 150       | 3,1              | 5,3  | 19,8  | 139,4                      | 321         |
|                            | <b>Котлета рыбная<br/>любительская</b>     | 90        | 13,44            | 3,64 | 7,02  | 98,4                       | 70          |
|                            | <b>Хлеб</b>                                | 40        | 2,13             | 0,33 | 13,92 | 68,7                       | 2           |
|                            | <b>Компот из яблок</b>                     | 250       | 0,42             | 0,42 | 0,13  | 51,4                       | 348         |

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|----------------------------|-------------|
|                    |                                          |           | Б                | Ж     | У     |                            |             |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                                          |           |                  |       |       |                            |             |
| Неделя 2           |                                          |           |                  |       |       |                            |             |
| День 1             |                                          |           |                  |       |       |                            |             |
| Обед               | <b>Салат из свеклы и соленого огурца</b> | 100       | 1,2              | 8,2   | 7     | 102                        | 23          |
|                    | <b>Суп картофельный</b>                  | 200       | 5,49             | 5,27  | 16,32 | 135                        | 81          |
|                    | <b>Каша гречневая с маслом</b>           | 150       | 8,22             | 6,34  | 35,93 | 248,5                      | 313         |
|                    | <b>Гуляш из печени</b>                   | 80        | 15,42            | 12,41 | 3,96  | 189                        | 487         |
|                    | <b>Компот из сухофруктов</b>             | 250       | 0,53             | 0,024 | 35,8  | 137                        | 376         |
|                    | <b>Хлеб</b>                              | 40        | 2,13             | 0,33  | 13,92 | 68,7                       | 2           |

| Прием пищи      | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|----------------------------|-------------|
|                 |                                 |           | Б                | Ж     | У     |                            |             |
| <b>ВТОРНИК</b>  |                                 |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Неделя 2</b> |                                 |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>День 7</b>   |                                 |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Обед</b>     | <b>Салат из моркови</b>         | 100       | 0,98             | 0,068 | 9,18  | 41,84                      | 41          |
|                 | <b>Суп гречневый</b>            | 210       | 3,84             | 3,1   | 12,62 | 114,5                      | 80          |
|                 | <b>Пюре картофельное</b>        | 150       | 3,1              | 5,3   | 19,8  | 139,4                      | 321         |
|                 | <b>Биточек рыбный</b>           | 90        | 13,44            | 3,64  | 7,02  | 98,4                       | 70          |
|                 | <b>Компот из<br/>апельсинов</b> | 250       | 0,27             | 1,2   | 31,6  | 121,2                      | 374         |
|                 | <b>Хлеб</b>                     | 40        | 2,13             | 0,33  | 13,92 | 68,7                       | 2           |

| Прием пищи      | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|----------------------------|-------------|
|                 |                                          |           | Б                | Ж     | У     |                            |             |
| СРЕДА           |                                          |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Неделя 2</b> |                                          |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>День 7</b>   |                                          |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Обед</b>     | <b>Салат витаминный<br/>(из капусты)</b> | 100       | 1,32             | 5,72  | 9,64  | 80,78                      | 20          |
|                 | <b>Суп рисовый</b>                       | 200       | 3,79             | 3,07  | 12,12 | 112                        | 80          |
|                 | <b>макароны</b>                          | 150       | 5.32             | 4.92  | 32.8  | 196.8                      | 309         |
|                 | <b>Шницель куриный</b>                   | 90        | 14,86            | 10,2  | 13,4  | 204,2                      | 282         |
|                 | <b>Компот "Ассорти"</b>                  | 250       | 0,53             | 0,025 | 35,06 | 139                        | 376         |
|                 | <b>Хлеб</b>                              | 40        | 2,13             | 0,33  | 13,92 | 68,7                       | 2           |

|                 |                                       |     | Б     | Ж     | У     | ценность |        |
|-----------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|----------|--------|
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>  |                                       |     |       |       |       |          |        |
| <b>Неделя 2</b> |                                       |     |       |       |       |          |        |
| <b>День 4</b>   |                                       |     |       |       |       |          |        |
| <b>Обед</b>     | <b>Винегрет с растительным маслом</b> | 100 | 1,17  | 8,95  | 6,67  | 111,9    | 54-16з |
|                 | <b>Борщ</b>                           | 200 | 1,04  | 2,94  | 7,32  | 160      | 57     |
|                 | <b>Рис отварной</b>                   | 120 | 8,59  | 6,09  | 38,64 | 143      | 304    |
|                 | <b>Гуляш из птицы</b>                 | 70  | 18,05 | 14,26 | 4,58  | 218      | 487    |
|                 | <b>Компот из яблок</b>                | 250 | 0,42  | 0,42  | 0,13  | 51,4     | 348    |
|                 | <b>Хлеб</b>                           | 40  | 2,13  | 0,33  | 13,92 | 68,7     | 2      |

| Прием пищи      | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|----------------------------|-------------|
|                 |                                       |           | Б                | Ж     | У     |                            |             |
| <b>ПЯТНИЦА</b>  |                                       |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Неделя 1</b> |                                       |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>День 3</b>   |                                       |           |                  |       |       |                            |             |
| <b>Обед</b>     | <b>Салат из моркови</b>               | 100       | 0,98             | 0,068 | 9,18  | 41,84                      | 41          |
|                 | <b>Суп полевой на курином бульоне</b> | 200       | 7,71             | 7,32  | 15,3  | 166,6                      | 218         |
|                 | <b>Жаркое по-домашнему</b>            | 200       | 25,4             | 5,4   | 19,44 | 240А                       | 37          |
|                 | <b>Напиток лимонный</b>               | 250       | 250              | 0,12  | 0,012 | 17,84                      | 55          |
|                 | <b>Хлеб ржаной</b>                    | 30        | 40               | 1,56  | 0,36  | 13,29                      | 2           |