



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа №8 с. Аур»

Корнева О.И.

***Примерное 20-дневное меню горячего питания для  
обучающихся 1-4 классов муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №8 с. Аур»  
на 2022/2023 уч.год***

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг					Витамины, мг	
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1	C					
												4	5	6		7
<b>1 ДЕНЬ</b>																
	<b>Обед</b>															
182	Каша манная молочная	180	7,344	9,216	30,456	234	190,458	0,234	0,45	0,09	0,828					
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	22	-	1	0,03	-					
154	Бутерброд с маслом и сливочным сыром на хлебе	30/10/5	5,94	9,906	20,376	196,8	103,518	0,06	0,9	0,054	0,03					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	-	0,56	0,04	1,30					
604	Печенье сахарное	50	4,9	37,2	208,5	-	-	-	-	-	-					
	<b>ИТОГО:</b>		26,804	64,642	233,99	639	437,976	0,294	2,91	0,214	2,158					

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Са	B2	Fe	B1	C	
<b>2 ДЕНЬ</b>												
	<b>Обед</b>											
21	Салат витаминный	80	1,2	3,68	8,8	72,8	30,48	0,032	0,76	0,024	10,96	
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0186	1,89	0,1035	-	
99	Шницель детский	80	14,4	11,664	11,6	210	26,128	0,104	1,032	0,064	0,896	
134	Капуста тушеная	180	3,906	5,868	16,974	136,17	92,34	0,072	1,368	0,054	29,664	
291	Кисель	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>		23,19	21,84	57,95	582,72	164,27	0,2566	85,11	0,2455	41,52	

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	B2	Fe	B1	C							
												4		5	6	7	8	9
1	2	3																
<b>3 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Обед</b>																	
119	Сосиска отварная	47	4,747	10,011	0,4042	109,98	10,8758	0,0329	0,7661	0,0141	-							
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-							
54	Борщ	200	1,86	6,6	10,86	110	40,48	0,06	0,92	0,04	6,54							
291	Кисель	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	-							
20	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	-	-	-	-	-							
	<b>ИТОГО:</b>		11,697	18,901	70,5092	560,73	66,6858	0,1415	3,6361	0,1576	6,54							

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Са		B2	Fe	B1	C	
			4	5	6	8		9	10	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>4 ДЕНЬ</b>												
	<b>Обед</b>											
58	Салат из свежих овощей	100	1,5	6,8	9,2	104	-	-	-	-	-	-
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-	-
487	Гуляш	70	12	11	5	177	17	-	1	-	4,5	-
66	Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38	184,48	-	1,5	-	0,9	-
294	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	-	-
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	12	63	0,9	-	15	-
	<b>ИТОГО:</b>		26,43	29,61	88,285	808,89	228,81	63,048	5,35	0,1035	20,4	6

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
**для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1	C							
												4		5	6	7	8	9
1	2	3																
<b>5 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Обед</b>																	
17	Сал. из моркови с сурагой	80	2	0,08	19,84	86,4	49,192	0,8	1,104	0,048	1,944							
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-							
131	Пюре картофельное	180	3,672	6,336	23,4	168,264	43,686	0,126	1,278	0,126	6,228							
119	Сосиска отварная	47	4,747	10,011	0,4042	109,98	10,8758	0,0329	0,7661	0,0141	-							
294	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	1,08							
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	-	3,3	-	15							
	<b>ИТОГО:</b>		14,709	17,657	78,9292	598,694	143,0838	1,0075	8,3981	0,2916	24,252							

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 14 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	B2	Fe	B1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>6 ДЕНЬ</b>											
	<b>Обед</b>										
424	Яйно отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	22	-	1	0,03	-
2	Бутерброд с маслом и сливочным сыром на хлебе	30/10/5	5,94	9,906	20,376	196,8	103,518	0,06	0,9	0,054	0,03
187	Каша молочная	180	5,688	8,064	30,672	217,44	113,868	0,144	0,72	0,108	0,486
274	Дружба с маслом	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	0,12	0,88	0,02	0,52
451	Печенье	40	3	4,7	29,7	11,2	0,6	0	0	0,1	0,02
	<b>ИТОГО:</b>		23,328	29,973	94,848	581,44	350,346	0,324	3,5	0,312	1,056

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>7 ДЕНЬ</b>											
	<b>Обед</b>										
641	Салат из помидор и яблок	100	0,61	3,95	5,42	61,12	15,8365	0,0269	1,0896	0,0356	14,1912
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	43,90	-	0,96	0,06	0,85
679	Каша гречневая ✓	180	8,95	6,73	43,0	276,53	15,57	-	4,73	0,22	-
294	Компот из свежих яблоков	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		25,03	24,22	83,90	724,4	90,64	0,075	8,73	0,42	15,04

*Всего*





**ИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>9 ДЕНЬ</b>											
	<b>Обед</b>										
141	Салат из свежей капусты	60	0,68	6,06	6,38	84	-	-	-	-	8,95
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-
436	Жаркое по-домашнему	210	31,96	8,67	37,09	307,67	19,44	-	2,52	0,13	5,61
294	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	-
338	Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	-	3,46	-	7,5
	<b>ИТОГО:</b>		36,93	15,82	78,76	623,68	52,27	0,0486	7,93	0,27	22,06

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (платное)**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1	C						
												4	5		6	7	8
1	2	3															
<b>10 ДЕНЬ</b>																	
	<b>Обед</b>																
619	Салат из свежих помидоров	80	0,72	3,6	3,84	51,2		12,59	0,02	0,56	0,04	13,52					
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75		14,85	0,0486	1,89	0,1035	-					
56	Рассольник	200	1,74	4,26	12,34	96		12,46	0,04	0,68	0,06	5,36					
294	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	76		0,48	-	0,06	-	-					
338	Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76		12	-	0,9	-	15					
	<b>ИТОГО:</b>		8,41	8,25	65,265	452,71		52,38	0,1086	4,09	0,2035	33,88					





**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг				Витамины, мг
			Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	B2	Fe	B1	C		
			г	г									ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<b>13 ДЕНЬ</b>		
	<b>Обед</b>													
45	Внегрет овсяной Хлеб	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	-	0,85	0,06	10,25			
878	Гуляш	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-			
591	Каша гречневая	80	19,72	17,89	9,76	168,2	24,36	-	2,32	0,17	1,28			
679	Чай с сахаром	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	-	4,73	0,22	0			
268	Груша	200	0,1	0,02	9,2	35	0,26	-	0,02	-	-			
338		150	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	-	3,46	-	7,5			
	<b>ИТОГО:</b>		34,42	31,91	85,69	730,54	95,74	0,0486	13,27	0,553	19,03			



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг
			Белки г		Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1	C	
			г	г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>15 ДЕНЬ</b>													
	<b>Обед</b>												
117	Сельдь с луком	45	4,55	3,59	1,91	58,19	-	-	-	-	1,43		
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-		
96	Плов	200	16,0	20,26	43,0	412,66	48,475	0,275	4,15	0,25	2,375		
31	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	-	112,55	0,22	18,42	0,01	3,67		
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	-	3,3	-	15		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,35</b>	<b>26,22</b>	<b>67,90</b>	<b>634-90</b>	<b>196,275</b>	<b>0,5436</b>	<b>27,76</b>	<b>0,3635</b>	<b>22,475</b>		









**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Ca	B2	Fe	B1				
			4	5	6	7	8	9	10	11		12		
1	2	3												
<b>19 ДЕНЬ</b>														
	<b>Обед</b>													
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	-	0,85	0,06	10,25			
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	-			
66	Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38	184,48	-	1,5	-	0,9			
524	Печень тушеная	120	10,716	7,944	0,708	194,988	16,1962	0,4174	3,9844	0,1496	1,7513			
294	Компот из свежих плодов	200	0	0	20	76	0,48	-	0,06	-	-			
9	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	-	-	-	-	-			
	<b>ИТОГО:</b>		23,546	25,974	74,333	763,918	239,2062	0,466	8,2844	0,3131	12,9013			

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ п/к**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг	
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	B2	Fe	B1		
			4	5	6	7	8	9	10	11		12
<b>20 ДЕНЬ</b>												
	<b>Обед</b>											
1	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,83	88,33	34,52	0,03	0,9	0,03	0,03	6,3
878	Хлеб	45	3,69	0,63	0,585	87,75	14,85	0,0486	1,89	0,1035	0,1035	-
42	<b>СЫР(ПОРЦИЯМИ)</b>	10	2,32	2,95	-	36,4	88,0	-	0,10	-	-	0,07
776	Суп с мясными фрикадельками	250	13,175	6,55	18,825	176,85	31,6635	0,187	2,9713	0,1358	0,1358	10,7315
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	-	0,02	-	-	-
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	-	3,3	-	-	15
	<b>ИТОГО:</b>		20,75	14,25	54,84	494,63	55,92	0,7031	1,1393	0,2693	0,2693	32,101