

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ  
«Куйбышевская СОШ»  
Н.Ю.Рвзбах  
«20» августа 2023 года



При соблюдении технологических режимов  
при приготовлении блюд и изделий, обеспечение  
безопасности пищи для потребителя

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

МКОУ «Куйбышевская СОШ» и ее филиалы  
«Усть – Пустынская СОШ», «Чинетинская СОШ»  
Краснощековского района Алтайского края  
Возрастная категория 12-18 лет, сезон: осеннее-зимний

(5-11 классы)

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
54-16м	Тефтели мясные	120	17,4	17,6	9,6	266,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
54-2з	Овощи в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3
	<b>итого:</b>	<b>660</b>	<b>33,6</b>	<b>26,52</b>	<b>84,98</b>	<b>743,7</b>
	<b>ВТОРНИК</b>					
54-16з	Винегрет овощной	100	1	8,8	6,8	111,8
54-11р	Рыба, тушенная с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-22гн	Какао на сгущенном молоке (с сахаром)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
	<b>итого:</b>	<b>620</b>	<b>29,5</b>	<b>28,32</b>	<b>81,88</b>	<b>735,5</b>
	<b>СРЕДА</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,88	6,2	12,65	137,95
	Кисель	200	-	-	36	118
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
54-1з	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	Банан	100	1,5	0,5	21	178
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>18,58</b>	<b>15,92</b>	<b>88,53</b>	<b>669,25</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
54-3з	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8

54-12м	Плов из птицы	250	34,1	10,1	41,5	393,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>39,5</b>	<b>10,62</b>	<b>82,48</b>	<b>614,19</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>					
Пром.	Булочка к чаю	100	12,3	4	54,4	240
54-24к	Каша пшеничная с маслом	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
	<b>итого:</b>	<b>610</b>	<b>27,2</b>	<b>17,12</b>	<b>127,08</b>	<b>739,3</b>

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
54-7з	Салат из свежей капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
54-4м	Котлета	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-1г	Макароны отварные с маслом	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
	<b>итого:</b>	<b>635</b>	<b>28</b>	<b>30,22</b>	<b>91,78</b>	<b>781,1</b>

	<b>ВТОРНИК</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-2м	Гуляш	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	<b>итого:</b>	<b>680</b>	<b>30,6</b>	<b>31,52</b>	<b>77,58</b>	<b>749,1</b>
	<b>СРЕДА</b>					
53-19з	Масло сливочное порц	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-7с	Суп лапша	250	6,45	3,48	23,13	149,5
54-22гн	Какао на сгущенном молоке (с сахаром)	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
54-1з	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,25</b>	<b>23,2</b>	<b>64,41</b>	<b>584,3</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
54-21м	Птица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,1	8,4	48	311,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
54-2з	Овощи в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
	<b>итого:</b>	<b>660</b>	<b>48,5</b>	<b>11,32</b>	<b>77,08</b>	<b>635,2</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	1	10,2	7,2	123,7
54-6м	Биточки	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3

	Кисель	200	-	-	36	118
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,42	18,88	127,8
	<b>итого:</b>	<b>635</b>	<b>23,8</b>	<b>30,12</b>	<b>123,18</b>	<b>862,1</b>

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022