



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Усовская СОШ
И.С. Ягодкин
01.09.2022г.

Примерное 20-ти дневное меню №20-ШК/3590-20/94 от 01.02 2021г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет.

Приемы пищи: завтрак, обед

Меню приготавливаемых блюд завтрак							
Возрастная категория: с 7 до 11 лет							
ПРИМЕРНОЕ 20-ти дневное МЕНЮ № 20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г.							
1 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал
Завтрак			615	15.8	14.5	88.5	547.5
Бутерброд с сыром с маслом			20/5/10	5.8	6.4	7.9	112.4
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
сыр	11	10					
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая			200	7.5	7.7	26.0	203
хлопья овсяные «Геркулес»	25	25					
молоко питьевое	182	182					
сахар	3	3					
соль	1	1					
масло сливочное	5	5					
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8
чай-заварка	1	1					
сахар	15	15					
лимон	11	10					
апельсин	21	20					
Фрукт в ассортименте			150	0.6	0.0	21.6	88.8
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	28.9
или хлеб пшеничный витаминизированный			20				
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
2 день							
Завтрак			600	22.7	20.5	71.0	559.1
Бутерброд с сыром			20/15	5.3	3.7	7.2	83.3
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	16	15					

Котлета рыбная запеченная			90	9.3	8.3	11.6	158.3
минтай потрошенный обезглавленный	101	75					
горбуша потрошенная с головой	113	75					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	87	75					
хлеб пшеничный	14	14					
вода питьевая	12	12					
лук репчатый	3.0	2.5					
яйцо куриное	3.5	3.5					
сухари	4.5	4.5					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	170	128					
01.11.- 31.12. - 30%	183	128					
01.01.- 29.02 -35%	197	128					
01.03 – 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	2.3	2.5	14.8	90.9
кофейный напиток	4	4					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный			125	1.8	1.5	4.5	38.7
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
3 день							
Завтрак			590	18.2	17.8	88.4	586.2
Овощи натуральные			60	0.7	0.1	2.7	14.3
помидоры свежие грунтовые	71	60					
или помидоры свежие парниковые	61	60					
Плов из мяса			200	12.5	13.7	36.5	319.3
говядина гуляш-полуфабрикат промышленного	79	79					

	крупа рисовая	50	50						
	морковь до 01.01 20%	15	12						
	с 01.01.-25%	16	12						
	лук репчатый	14	12						
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
Какао с молоком				200	3.4	3.2	21.2	127.2	
	какао-порошок	5	5						
	молоко питьевое	130	130						
	сахар	15	15						
Фрукт в ассортименте				130	0.6	0.5	19.9	86.5	
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	28.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный				20					
4 день									
Завтрак				540	18.9	20.4	80.4	580.7	
Бутерброд с маслом				30/10	2.3	7.4	14.5	133.8	
	хлеб пшеничный	30	30						
	масло сливочное	10	10						
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным				180/20	15.5	12.9	31.7	304.8	
	творог	123	120						
	крупа манная	6	6						
	яйцо куриное	24	24						
	сахар	12	12						
	Крошка:								
	сахар	6	6						
	мука пшеничная	12	12						
	масло сливочное	12	12						
	масло сливочное для смазки листа	4.2	4.2						
	масса готовой запеканки		180						
	молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай «Витаминный»				200	0.7	0.1	19.8	82.9	
	чай-заварка	1	1						

	шиповник	15	15						
	сахар	10	10					14.4	59.2
Фрукт в ассортименте				100	0.4	0.0	14.4	59.2	
5 день									
Завтрак				550	17.4	18.3	76.7	545.0	
Фрикадельки из кур (2 штуки по 50 гр.)				100	10.8	10.9	5.4	162.9	
	кура потрошенная 1 категории	151	65						
	или грудка куриная промышленного производства	96	65						
	молоко питьевое	15	15						
	яйцо куриное	9	9						
	морковь до 01.01 20%	29	23						
	с 01.01.-25%	31	23						
	лук репчатый	12	10						
	мука пшеничная	8	8						
	сметана	8	8						
	масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная				150	1.7	4.5	24.3	148.6	
	крупа гречневая	38	38						
	вода питьевая	120	120						
	масло сливочное	5	5						
Чай с молоком				200	2.8	2.5	15.1	94.1	
	чай-заварка	1	1						
	сахар	10	10						
	молоко питьевое	100	100						
Фрукт в ассортименте				100	0.4	0.0	14.4	59.2	
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	28.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный				20	0.7	0.1	9.4	41.3	
Хлеб ржаной									
6 день									
Завтрак				570	11.7	12.8	85.8	505.0	
Каша пшенная жидкая с маслом				200/5	4.8	6.9	28.0	193.3	
	крупа пшено	25	25						

	молоко питьевое	190	190						
	сахар	3	3						
	соль	1.2	1.2						
	масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)				40	1.1	1.5	21.0	101.9	
Кофейный напиток				200	2.3	2.5	14.8	90.9	
	кофейный напиток	4	4						
	сахар	10	10						
	молоко питьевое	100	100						
Йогурт молочный				125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3	
7 день									
Завтрак				575	17.9	18.8	80.6	563.0	
Бутерброд с сыром				20/15	5.3	3.7	7.2	83.3	
	хлеб пшеничный	20	20						
	сыр	16	15						
Шницель из говядины				90	8.1	11.8	14.3	195.8	
	фарш промышленного производства	67	67						
	хлеб пшеничный	16	16						
	молоко питьевое	13	13						
	лук репчатый	5.4	4.5						
	яйцо куриное	4.5	4.5						
	сухари	5.5	5.5						
	масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные				150	3.2	2.8	34.3	175.2	
	макаронные изделия	53	53						
	масло сливочное	3.5	3.5						
Сок в ассортименте				200	0.2	0.0	11.0	45	
Фрукт в ассортименте				100	0.4	0.0	14.4	59.2	

Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный			20				
8 день							
Завтрак			580	22.9	25.2	66.6	584.8
Фрикасе из птицы			90	14.5	14.8	0.6	193.6
филе куриное промышленного производства	108	102					
масло сливочное	4	4					
масса тушеной птицы		70					
лук репчатый	24	20					
сметана	20	20					
Рис припущенный с овощами «Мозаика»			150	2.7	5.8	31.6	189.4
крупа рисовая	39	39					
кукуруза консервированная	42	25					
морковь до 01.01 20%	23	18					
с 01.01.-25%	24	18					
масло сливочное	8	8					
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			15	0.4	0.5	5.4	27.7
Чай с молоком			200	2.8	2.5	15.1	94.1
чай-заварка	1	1					
сахар	10	10					
молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный			125	1.8	1.5	4.5	38.7
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
9 день							
Завтрак			540	16.4	18.2	75.1	529.8
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8
хлеб пшеничный	30	30					
масло сливочное	10	10					
Суфле «Чизкейк» (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			180/20	13.5	10.8	31.2	276.0
печенье сахарное	36	36					
творог	136	136					

мука пшеничная	15	15					
яйцо куриное	18	18					
сахар	9	9					
сметана	14	14					
сухари пшеничные	9	9					
масло сливочное для смазки листа	4	4					
масса готового суфле		180					
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8
чай - заварка	1.0	1.0					
сахар	15	15					
Фрукт в ассортименте			100	0.4	0.0	14.4	59.2
10 день							
Завтрак			500	20.2	16.6	74.8	529.0
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9
или овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9
огурцы свежие грунтовые	63	60					
огурцы свежие парниковые	61	60					
Биточки рыбные			90	14.0	11.6	13.0	212.4
минтай потрошенный обезглавленный	97	72					
хлеб пшеничный	17	17					
молоко питьевое	13	13					
масло сливочное	1.8	1.8					
яйцо куриное	5	5					
сухари	4.5	4.5					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147
картофель - 01.09. - 31.10. - 25%	170	128					
01.11. - 31.12. - 30%	183	128					
01.01. - 29.02. - 35%	197	128					
01.03. - 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					

	масло сливочное	5	5						
Чай «Витаминный»				200	0.7	0.1	19.8	82.9	
	чай-заварка	1	1						
	шиповник	15	15						
	сахар	10	10						
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3	
11 день									
Завтрак				565	16.3	14.3	86.4	539.3	
Бутерброд с сыром				20/15	5.3	3.7	7.2	83.3	
	хлеб пшеничный	20	20						
	сыр	16	15						
Каша рисовая жидкая				200	6.4	7.2	27.0	198	
	крупа рисовая	30	30						
	молоко питьевое	190	190						
	сахар	3	3						
	соль	1	1						
	масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток				200	2.3	2.5	14.8	90.9	
	кофейный напиток	4	4						
	сахар	10	10						
	молоко питьевое	100	100						
Фрукт в ассортименте				130	0.6	0.5	19.9	86.5	
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный				20					
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3	
12 день									
Завтрак				530	18.3	17.7	86.9	580.3	
Салат из моркови с изюмом				80	1.0	0.1	12.8	55.8	
	морковь до 01.01 20%	79	63						
	с 01.01.-25%	84	63						

морковь старого урожая используется в сыром виде до 01.03, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде								
	изюм	9	9					
	сахар	8	8					
	лимон для сока	10	4					
Гуляш из говядины			100	9.1	7.5	3.4	117.5	
	говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63					
	масло растительное	4	4					
	масса тушеного мяса		40					
	масса соуса		60					
	лук репчатый	14	12					
	томатное пюре. (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6					
	мука пшеничная	4	4					
Каша гречневая рассыпчатая			150	3.1	6.6	32.0	199.7	
	крупа гречневая	71	71					
	вода питьевая	90	90					
	масло сливочное	8	8					
Какао с молоком			200	3.4	3.2	21.2	127.2	
	какао-порошок	5	5					
	молоко питьевое	130	130					
	сахар	15	15					
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3	
13 день								
Завтрак			500	18.8	13.9	79.9	519.5	
	Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9
	или овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9
	огурцы свежие грунтовые	63	60					
	огурцы свежие парниковые	61	60					

Суфле рыбное			90	12.8	9.0	3.9	147.8
минтай потрошенный обезглавленный	112	81					
масса отварной рыбы		67					
Соус молочный густой		23					
молоко питьевое	17	17					
масло сливочное	3.4	3.4					
мука пшеничная	3.4	3.4					
яйцо куриное	14	14					
масло сливочное для смазки листа	1.8	1.8					
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	170	128					
01.11.- 31.12. - 30%	183	128					
01.01.- 29.02 -35%	197	128					
01.03 – 40%	214	128					
молоко питьевое	24	24					
масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте	200	200	200	0.5	0.0	34.0	138
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный			20				
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
14 день							
Завтрак			550.	19.8	17.0	79.4	549.8
Бутерброд с маслом			30/10	2.3	7.4	14.5	133.8
хлеб пшеничный	20	20					
масло сливочное	5	5					
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			180/20	15.4	11.5	43.2	337.9
творог	143	141					
мука пшеничная	13	13					
или крупа манная	11	11					
сахар	15	15					
яйцо куриное	8	8					
изюм	18.5	18					

	масло сливочное	5	5					
	ванилин	0.01	0.01					
	сухари	5	5					
	сметана	5	5					
	масло для смазки листа	3.5	3.5					
	масса готового пудинга		180					
	молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром				200	0.2	0.0	15.0	60.8
	чай - заварка	1.0	1.0					
	сахар	15	15					
Йогурт молочный				125	1.8	1.5	4.5	38.7
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3
15 день								
Завтрак				595	16.7	19.3	78.7	555.3
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом				90/5	11.4	15.2	11.2	227.2
	филе куриное промышленного производства	63	60					
	грудка куриная промышленного производства	88	60					
	хлеб пшеничный	17	17					
	лук репчатый	10	8					
	молоко питьевое	18	18					
	яйцо куриное	6.5	6.5					
	мука пшеничная	5.5	5.5					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	5	5					
Рис припущенный				150	3.7	3.6	29.7	166.0
	крупа рисовая	53	53					
	вода питьевая	110	110					
	масло сливочное	4	4					
Чай «Витаминный»				200	0.7	0.1	19.8	82.9
	чай-заварка	1	1					
	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					

Фрукт в ассортименте			150	0.6	0.0	21.6	88.8
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3
16 день							
Завтрак			550	10.5	15.7	98.0	575.1
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5.1	7.1	28.0	196.3
	крупя манная	20	20				
	молоко питьевое	190	190				
	сахар	3	3				
	соль	1,2	1,2				
	масло сливочное	5	5				
Булочка домашняя промышленного производства			100	3.8	7.8	41.0	249.4
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»			200/20/10	0.2	0.0	15.5	62.8
	чай-заварка	1	1				
	сахар	15	15				
	лимон	11	10				
	апельсин	21	20				
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			15	0.4	0.5	5.4	27.7
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный			20				
17 день							
Завтрак			570	22.9	14.8	74.7	523.4
Бутерброд с джемом			20/25	1.8	0.2	21.0	93.0
	хлеб пшеничный	20	20				
Джем абрикосовый, малиновый, вишневый персиковый (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)		25.2	25				
Запеканка из творога с молоком сгущенным			180/20	18.1	12.8	26.1	292
	творог	173	172				
	мука пшеничная	14	14				
	или крупа манная	13	13				
	вода питьевая для каши	43	43				
	сахар	7	7				

	яйцо куриное	14	14						
	ванилин	0.01	0.01						
	сухари	7	7						
	сметана	7	7						
	масло для смазки листа	5	5						
	масса готовой запеканки		180						
	молоко сгущенное с сахаром	20.2	20						
Чай с сахаром				200	0.2	0.0	15.0	60.8	
	чай - заварка	1.0	1.0						
	сахар	15	15						
Йогурт молочный				125	1.8	1.5	4.5	38.7	
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9	
или хлеб пшеничный витаминизированный				20					
18 день									
Завтрак				585	23.0	26.6	57.6	561.8	
Рагу из мяса				200	14.4	20.0	17.6	308.4	
	говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						
	масса тушеного мяса		50						
	картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	60	45						
	01.11.- 31.12. - 30%	64	45						
	01.01.- 29.02 -35%	69	45						
	01.03 – 40%	75	45						
	морковь до 01.01 20%	56	45						
	с 01.01.-25%	60	45						
	лук репчатый	30	25						
	капуста белокочанная	69	55						
	масло растительное	10	10						
	мука пшеничная	2	2						
	сметана	8	8						
Кофейный напиток				200	2.3	2.5	14.8	90.9	
	кофейный напиток	4	4						

	сахар	10	10							
	молоко питьевое	100	100							
Фрукт в ассортименте				150	0.6	0.0	21.6	88.8		
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3		
19 день										
Завтрак				600	19.1	14.0	89.9	561.6		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)				109	60	60	0.5	0.1	1.0	6.9
или овощи свежие (огурцы)						60	0.5	0.1	1.3	7.9
огурцы свежие грунтовые				63	60					
огурцы свежие парниковые				61	60					
Рыба запеченная с яйцом						90	13.0	8.9	8.2	164.9
минтай потрошенный обезглавленный				117	87					
мука пшеничная				4	4					
масло растительное				4	4					
масса запеченной рыбы					70					
мука пшеничная				3	3					
яйцо куриное				20	20					
масло растительное				2	2					
Пюре картофельное						150	3.3	4.4	23.5	147
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%				170	128					
01.11.- 31.12. - 30%				183	128					
01.01.- 29.02 -35%				197	128					
01.03 – 40%				214	128					
молоко питьевое				24	24					
масло сливочное				5	5					
Сок в ассортименте				200	200	200	0.5	0.0	34.0	138
Фрукт в ассортименте						100	0.4	0.0	14.4	59.2
Хлеб пшеничный						20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный						20				
Хлеб ржаной						20	0.7	0.1	9.4	41.3
20 день										
Завтрак				605	21.8	20.8	73.5	572.3		

Яйца вареные			40	5.1	4.5	0.3	63.0
Котлеты из говядины и курицы «Школьные»			90	11.3	9.8	11.9	181.0
фарш мясной промышленного производства	53	53					
филе куриное промышленного производства	16	15					
или фарш куриный промышленного производства	15	15					
крупа рисовая	5	5					
молоко питьевое	15	15					
лук репчатый	5	4					
яйцо куриное	9	9					
мука пшеничная	6	6					
масло растительное для смазки листа	2	2					
Каша гречневая вязкая отварная			150	1.7	4.5	24.3	148.6
крупа гречневая	38	38					
вода питьевая	120	120					
масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8
чай - заварка	1.0	1.0					
сахар	15	15					
Йогурт молочный			125	1.8	1.5	4.5	38.7
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный			20				
Хлеб ржаной			20	0.7	0.1	9.4	41.3