



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 12 лет и старше
Приемы пищи: завтрак, обед

<p align="center">Меню приготавливаемых блюд завтрак</p> <p align="center">Возрастная категория: с 12 лет и старше</p> <p align="center">ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г.</p>								
<p align="center">1 день</p>								
Наименование блюда	Брутто. г	Нетто, г	Выход	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	
Завтрак			620	16.1	15.9	88.5	560.5	
Бутерброд с сыром с маслом			20/5/15	6.1	17.8	7.9	126.2	
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
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	2	2						
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	40.5	
<p align="center">2 день</p>								
Завтрак			645	24.7	25.5	75.5	629.3	
Бутерброд с сыром			20/20	5.7	6.2	7.2	107.4	
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						

Котлета рыбная запеченная			100	10.3	9.3	12.9	176.3
минтай потрошенный обезглавленный	112	83					
горбуша потрошенная с головой	125	83					
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного производства	96	83					
хлеб пшеничный	15	15					
вода питьевая	13	13					
лук репчатый	4	3					
яйцо куриное	4	4					
сухари	5	5					
масло растительное	2	2					
Пюре картофельное			150	3.3	4.4	23.5	147
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
01.01.- 29.02 -35%	237	154					
01.03 – 40%	257	154					
молоко питьевое	29	29					
масло сливочное	7	7					
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			680	21.5	20.0	101.7	673
Овощи натуральные			100	1.1	0.1	3.8	20.5
помидоры свежие грунтовые	118	10					
или помидоры свежие парниковые	102	100					
Плов из мяса			250	15.4	15.9	48.7	399.5
говядина гуляш-полуфабрикат промышленного	79	79					

	крупа рисовая	70	70					
	морковь до 01.01 20%	25	20					
	с 01.01.-25%	27	20					
	лук репчатый	19	16					
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10					
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				560	21.9	21.9	92.7	655.6
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным				200/20	18.5	14.4	44.0	379.7
	творог	140	137					
	крупа манная	7	7					
	яйцо куриное	24	24					
	сахар	14	14					
	Крошка:		33					
	сахар	7	7					
	мука пшеничная	14	14					
	масло сливочное	14	14					
	масло сливочное для смазки листа	4.5	4.5					
	масса готовой запеканки		200					
	молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Бутерброд с маслом				30/10	2.3	7.4	14.5	133.8
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло сливочное	10	10					
Чай «Витаминный»				200	0.7	0.1	19.8	82.9
	чай-заварка	2	2					

	шиповник	15	15					
	сахар	10	10					
Фрукт в ассортименте				100	0.4	0.0	14.4	59.2
5 день								
Завтрак				580	17.7	19.2	81.6	569.0
Фрикадельки из кур (2 штуки по 50 гр.				100	10.8	10.9	5.4	162.9
	кураца 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	45	45					
	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	6	6					
Чай с молоком				200	2.8	2.5	15.1	94.1
	чай-заварка	2	2					
	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				
Хлеб ржаной				20	0.7	0.1	9.4	41.3
6 день								
Завтрак				590	12.4	13.8	96.8	560.0
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				60	1.8	2.5	32.0	157.7
(пряники, печенье, вафли)				200	2.3	2.5	14.8	90.9
Кофейный напиток								
	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				620	20.9	24.3	90.1	663.0
Бутерброд с сыром				20/20	5.7	6.2	7.2	107.4
	хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	21	20					
Шницель из говядины				90	8.1	11.8	14.3	195.8
	фарш промышленного производства	74	74					
	хлеб пшеничный	18	18					
	молоко питьевое	14	14					
	лук репчатый	6	5					
	яйцо куриное	5	5					
	сухари	6	6					
	масло растительное	2	2					
Макаронные изделия отварные				180	3.8	3.4	41.1	210.2
	макаронные изделия	64	64					
	масло сливочное	4	4					
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			620	27.4	31.0	73.0	680.0
Фрикасе из птицы			100	18.5	18.7	0.7	245.1
филе куриное промышленного производства	123	117					
масло сливочное	5	5					
масса тушеной птицы		80					
лук репчатый	24	20					
сметана	20	20					
Рис припущенный с овощами «Мозаика»			180	3.2	7.7	37.9	233.7
крупа рисовая	47	47					
кукуруза консервированная	50	30					
морковь до 01.01 20%	26	21					
с 01.01.-25%	28	21					
масло сливочное	10	10					
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	2	2					
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			560	19.2	19.3	78.2	563.3
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			200/20	16.3	11.9	34.3	309.5
печенье сахарное	40	40					
творог	151	149					

	мука пшеничная	17	17					
	яйцо куриное	20	20					
	сахар	10	10					
	сметана	15	15					
	сухари пшеничные	10	10					
	масло сливочное для смазки листа	5	5					
	масса готового суфле		200					
	молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром				200	0.2	0.0	15.0	60.8
	чай - заварка	2.0	2.0					
	сахар	15	15					
Фрукт в ассортименте				100	0.4	0.0	14.4	59.2
	10 день							
Завтрак				580	22.6	19.4	80.0	584.2
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6
	или овощи свежие (огурцы)			60	0.5	0.1	1.3	7.9
	огурцы свежие грунтовые	105	100					
	огурцы свежие парниковые	102	100					
Биточки рыбные				100	15.5	12.9	14.4	235.7
	минтай потрошенный обезглавленный	108	80					
	хлеб пшеничный	19	19					
	молоко питьевое	14	14					
	масло сливочное	2	2					
	яйцо куриное	6	6					
	сухари	5	5					
	масло растительное	2	2					
Пюре картофельное				180	3.9	5.9	26.7	175.5
	картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
	01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
	01.01.- 29.02 -35%	237	154					
	01.03 - 40%	257	154					
	молоко питьевое	27	29					

	масло сливочное	7	7						
Чай «Витаминный»				200	0.7	0.1	19.8	82.9	
	чай-заварка	2	2						
	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				570	16.7	16.8	86.4	562.6	
Бутерброд с сыром				20/20	5.7	6.2	7.2	107.4	
	хлеб пшеничный	20	20						
	сыр	21	20						
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				580	19.1	19.1	107.1	675.7	
Салат из моркови с изюмом				100	1.2	0.1	15.0	65.7	
	морковь до 01.01 20%	96	77						
	с 01.01 -25%	102	77						

морковь старого урожая используется в сыром виде до 01.03, с 1 марта только морковь нового урожая или в отварном виде								
	изюм	11	11					
	сахар	10	10					
	лимон для сока	12	5					
Гуляш из говядины								
	говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	63	63	100	9.1	7.5	3.4	117.5
	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			180	3.7	7.9	50.0	285.9	
	крупа гречневая	85	85					
	вода питьевая	108	108					
	масло сливочное	10	10					
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			600	24.0	18.4	85.0	601	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			182	100	100	0.7	0.1	1.9
или овощи свежие (огурцы)			60			0.5	0.1	1.3
	огурцы свежие грунтовые	105	100					
	огурцы свежие парниковые	102	100					

Суфле рыбное				120	17.1	12.0	5.2	197.2
	минтай потрошенный обезглавленный	150	108					
	масса отварной рыбы		90					
Соус молочный густой			30					
	молоко питьевое	22	22					
	масло сливочное	5	5					
	мука пшеничная	5	5					
	яйцо куриное	18	18					
	масло сливочное для смазки листа	2.4	2.4					
Пюре картофельное				150	3.3	4.4	23.5	147
	картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	205	154					
	01.11.- 31.12. - 30%	220	154					
	01.01.- 29.02 -35%	237	154					
	01.03 – 40%	257	154					
	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					
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				585	22.1	21.0	91.4	642.2
Бутерброд с маслом				30/10	2.3	7.4	14.5	133.8
	хлеб пшеничный	30	30					
	масло сливочное	10	10					
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным				200/20	17.1	12.0	48.0	368.4
	творог	158	156					
	мука пшеничная	14	14					
	или крупа манная	12	12					
	сахар	16	16					
	яйцо куриное	9	9					
	изюм	20.5	20					

	масло сливочное	6	6					
	ванилин	0.01	0.01					
	сухари	6	6					
	сметана	6	6					
	масло для смазки листа	4	4					
	масса готового пудинга		200					
	молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром				200	0.2	0.0	15.0	60.8
	чай - заварка	2.0	2.0					
	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				635	19.6	21.6	93.3	645.4
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом				100/5	12.6	16.6	12.4	248.5
	филе куриное промышленного производства	71	67					
	грудка куриная промышленного производства	98	67					
	хлеб пшеничный	19	19					
	лук репчатый	11	9					
	молоко питьевое	20	20					
	яйцо куриное	7	7					
	мука пшеничная	6	6					
	масло растительное	2	2					
	масло сливочное	5	5					
Рис припущенный				180	4.4	4.3	35.0	196.0
	крупа рисовая	63	63					
	вода питьевая	133	133					
	масло сливочное	5	5					
Чай «Витаминный»				200	0.7	0.1	19.8	82.9
	чай-заварка	2	2					
	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
Хлеб пшеничный			20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный			20				
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
	крупы 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			590	24.7	16.1	77.3	552.7
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			200/30	18.1	12.8	26.1	292
	творог	192	191				
	мука пшеничная	16	16				
	или крупы манная	14	14				

вода питьевая для каши	48	48					
сахар	8	8					
яйцо куриное	15	15					
ванилин	0.01	0.01					
сухари	8	8					
сметана	8	8					
масло для смазки листа	6	6					
масса готовой запеканки		200					
молоко сгущенное с сахаром	20.2	20					
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8
чай - заварка	2.0	2.0					
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			640	25.7	30.1	76.1	677
Бутерброд с сыром			20/20	5.7	6.2	7.2	107.4
хлеб пшеничный	20	20					
сыр	21	20					
Рагу из мяса			250	15.8	20.7	28.0	361.5
говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79					
масса тушеного мяса		50					
картофель - 01.09.- 31.10 - 25%	77	58					
01.11.- 31.12. - 30%	83	58					
01.01.- 29.02 -35%	89	58					
01.03 – 40%	97	58					
морковь до 01.01 20%	73	58					
с 01.01.-25%	77	58					
лук репчатый	38	32					
капуста белокочанная	90	72					

	масло растительное	12	12					
	мука пшеничная	2.5	2.5					
	сметана	10	10					
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
Хлеб пшеничный				20	1.0	0.3	8.1	38.9
или хлеб пшеничный витаминизированный				20				
19 день								
Завтрак				680	21.4	16,5	94.6	611.7
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)		182	100	100	0.8	0.1	1.6	10.6
или овощи свежие (огурцы)				100	0.7	0.1	1.9	11.3
	огурцы свежие грунтовые	105	100					
	огурцы свежие парниковые	102	100					
Рыба запеченная с яйцом				100	14.4	9.9	9.1	183.1
	минтай потрошенный обезглавленный	130	102					
	мука пшеничная	5	5					
	масло растительное	5	5					
	масса запеченной рыбы		85					
	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%	205	154					
	01.11. - 31.12. - 30%	220	154					
	01.01. - 29.02 - 35%	237	154					
	01.03 - 40%	2257	154					
	молоко питьевое	29	29					
	масло сливочное	7	7					

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			665	25.1	22.3	81.0	625.2
Яйца вареные			40	5.1	4.5	0.3	63.0
Котлеты из говядины и курицы «Школьные»			120	14.1	10.3	15.2	209.9
фарш мясной промышленного производства	70	70					
филе куриное промышленного производства	21	20					
или фарш куриный промышленного производства	20	20					
крупа рисовая	6	6					
молоко питьевое	20	20					
лук репчатый	6	5					
яйцо куриное	12	12					
мука пшеничная	8	8					
масло растительное для смазки листа	2	2					
Каша гречневая вязкая отварная			150	1.7	4.5	24.3	148.6
крупа гречневая	45	45					
вода питьевая	144	144					
масло сливочное	6	6					
Чай с сахаром			200	0.2	0.0	15.0	60.8
чай - заварка	2.0	2.0					
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