

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семейчовская СОШ  
Дедущенко Г.А.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для столовой МБОУ Семейчовской СОШ

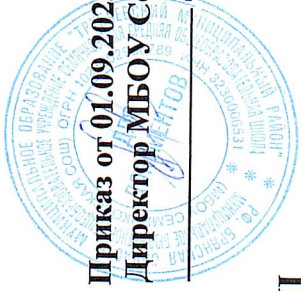
на 2023-2024 уч. год

5-9 классы

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептур ы
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№140 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		<b>10,42</b>	<b>18,63</b>	<b>72,70</b>	<b>432</b>	<b>1,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>169,12</b>	<b>3,94</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из капусты с р\м.	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№1 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№114 2018
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№375 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>27,34</b>	<b>30,83</b>	<b>76,11</b>	<b>694</b>	<b>19,25</b>	<b>7,63</b>	<b>0,26</b>	<b>112,4</b>	<b>5,04</b>	
		<b>37,76</b>	<b>49,46</b>	<b>148,81</b>	<b>1126</b>	<b>20,45</b>	<b>8,07</b>	<b>0,52</b>	<b>281,52</b>	<b>8,98</b>	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семячковская СОШ

Дедущенко Г.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семячковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**2 день**

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Каша пшенная молочная с маслом	200	8,66	7,86	93,05	254	1,36	0,2	0,19	141,5	1,46	№ 223 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Вафли	60	3,0	8,76	43,68	261	0,0	0,9	10,8	2,88	7,8	
		<b>11,86</b>	<b>16,72</b>	<b>146,03</b>	<b>553</b>	<b>1,36</b>	<b>1,1</b>	<b>10,99</b>	<b>149,48</b>	<b>10,08</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№22 2018
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№104 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№256 2018
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>19,17</b>	<b>15,45</b>	<b>87,06</b>	<b>611</b>	<b>14,35</b>	<b>5,39</b>	<b>0,29</b>	<b>119,9</b>	<b>6,24</b>	
		<b>31,03</b>	<b>32,17</b>	<b>233,09</b>	<b>1164</b>	<b>15,71</b>	<b>6,49</b>	<b>11,28</b>	<b>269,38</b>	<b>16,32</b>	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.



«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семейковская СОШ

Дедушенкова Г.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семейковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**3 день**

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с рисом	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Сухари	60	5,28	6,54	40,98	246	0	5,22	4,8	1,32	6,6	
		<b>10,28</b>	<b>11,64</b>	<b>66,72</b>	<b>414</b>	<b>0,92</b>	<b>5,28</b>	<b>4,86</b>	<b>167,74</b>	<b>7,6</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной с р.м.	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№376 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>22,99</b>	<b>26,58</b>	<b>67,06</b>	<b>602</b>	<b>17,3</b>	<b>6,53</b>	<b>0,33</b>	<b>96,2</b>	<b>5,81</b>	
		<b>33,27</b>	<b>38,22</b>	<b>133,78</b>	<b>1016</b>	<b>18,22</b>	<b>11,81</b>	<b>5,19</b>	<b>263,94</b>	<b>13,41</b>	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семячковская СОШ  
Дедущенко Г.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семячковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**4 день**

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		<b>13,12</b>	<b>15,02</b>	<b>85,4</b>	<b>529</b>	<b>1,02</b>	<b>0,94</b>	<b>0,36</b>	<b>152,74</b>	<b>5,16</b>	
<b>Обед</b>											
Салат витаминный с р.м.	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№2 2018
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№202 2018
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>20,29</b>	<b>21,86</b>	<b>69,66</b>	<b>619</b>	<b>15,53</b>	<b>4,88</b>	<b>0,33</b>	<b>142,75</b>	<b>8,42</b>	
		<b>33,41</b>	<b>36,88</b>	<b>155,06</b>	<b>1148</b>	<b>16,55</b>	<b>5,82</b>	<b>0,69</b>	<b>295,49</b>	<b>13,58</b>	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семячковская СОШ

Дедущенко Г.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семячковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**5 день**

Наименование блюда	Выход	Белк и г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный гречневый	200	4,8	5,0	16,44	130	0,92	0,06	0,06	161,32	0,18	№ 141 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Вафли	60	3,0	8,76	43,68	261	0,0	0,9	10,8	2,88	7,8	
		<b>8,0</b>	<b>13,86</b>	<b>69,42</b>	<b>429</b>	<b>0,92</b>	<b>0,96</b>	<b>10,86</b>	<b>169,3</b>	<b>8,8</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с р/м	60	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№127 2018
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№299 2018
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№377 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>28,53</b>	<b>22,34</b>	<b>64,27</b>	<b>574</b>	<b>11,95</b>	<b>6,5</b>	<b>0,34</b>	<b>151,95</b>	<b>6,11</b>	
		<b>36,53</b>	<b>36,2</b>	<b>133,69</b>	<b>1003</b>	<b>12,87</b>	<b>7,46</b>	<b>11,2</b>	<b>321,25</b>	<b>14,91</b>	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семейковская СОШ  
Дедущенко Г.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
для столовой МБОУ Семейковской СОШ  
на 2023-2024 уч. год  
5-9 классы

**6 день**

Наименование блюда	Выход	Белк и г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная с маслом	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Сухари	60	5,28	6,54	40,98	246	0	5,22	4,8	1,32	6,6	
		<b>13,2</b>	<b>23,69</b>	<b>86,24</b>	<b>520</b>	<b>1,44</b>	<b>5,94</b>	<b>4,48</b>	<b>150,72</b>	<b>8,89</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№21 2018
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№100 2018
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№327 2018
Рис отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№385 2018
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>27,84</b>	<b>31,08</b>	<b>101,61</b>	<b>798</b>	<b>9,1</b>	<b>5,51</b>	<b>1,05</b>	<b>81,45</b>	<b>6,11</b>	
		<b>41,04</b>	<b>54,77</b>	<b>187,85</b>	<b>1318</b>	<b>10,54</b>	<b>11,45</b>	<b>5,53</b>	<b>232,17</b>	<b>15</b>	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семейковская СОШ

Дедущенко Г.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
для столовой МБОУ Семейковской СОШ**

на 2023-2024 уч. год

5-9 классы

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Макаронные отварные	150	5,66	0,68	29,04	147,9	0,01	0	0	8,7	0,78	№291 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		<b>10,36</b>	<b>6,66</b>	<b>82,98</b>	<b>435,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>15,18</b>	<b>4,24</b>	
<b>Обед</b>											
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,22	0,1	26,8	0,96	№114 2018
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№328 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>28,49</b>	<b>30,58</b>	<b>61,61</b>	<b>639</b>	<b>15,15</b>	<b>5,75</b>	<b>0,34</b>	<b>99,1</b>	<b>7,43</b>	
		<b>38,85</b>	<b>37,24</b>	<b>144,59</b>	<b>1074,9</b>	<b>15,46</b>	<b>5,93</b>	<b>0,52</b>	<b>114,28</b>	<b>11,67</b>	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семячковская СОШ  
Дедущенкова Г.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семячковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**8 день**

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№212 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Вафли	60	3,0	8,76	43,68	261	0,0	0,9	10,8	2,88	7,8	
		<b>11,62</b>	<b>17,9</b>	<b>84,44</b>	<b>540</b>	<b>0,72</b>	<b>1,66</b>	<b>10,98</b>	<b>154,24</b>	<b>10,32</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из капусты с яблоками с р/м	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№3 2018
Суп с макаронными изделиями	200	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№380 2018
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>18,04</b>	<b>18,13</b>	<b>79,26</b>	<b>554</b>	<b>34,65</b>	<b>4,37</b>	<b>0,3</b>	<b>186,6</b>	<b>6,64</b>	
		<b>29,66</b>	<b>36,03</b>	<b>163,7</b>	<b>1094</b>	<b>35,37</b>	<b>6,03</b>	<b>11,28</b>	<b>340,84</b>	<b>16,96</b>	

Ежедневная С-витаминация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.





**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семейковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**9 день**

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,22	6,86	20,58	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№213 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Сухари	60	5,28	6,54	40,98	246	0	5,22	4,8	1,32	6,6	
<b>Обед</b>											
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№24 2018
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018
Цыпленка тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№367 2018
Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№386 2018
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>26,04</b>	<b>31,73</b>	<b>81,01</b>	<b>717</b>	<b>10,35</b>	<b>5,3</b>	<b>0,22</b>	<b>121,85</b>	<b>5,43</b>	
		<b>37,74</b>	<b>45,23</b>	<b>151,87</b>	<b>1170</b>	<b>10,93</b>	<b>10,8</b>	<b>5,14</b>	<b>236,17</b>	<b>14,94</b>	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

«Утверждено»

Приказ от 01.09.2023г. № 174

Директор МБОУ Семейковская СОШ  
Дедушкова Г.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для столовой МБОУ Семейковской СОШ**  
**на 2023-2024 уч. год**  
**5-9 классы**

**10 день**

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№140 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	5,1	0,82	№457 2018
Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,3	0,18	0,18	1,38	2,64	
		<b>10,42</b>	<b>18,63</b>	<b>72,78</b>	<b>432</b>	<b>1,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,26</b>	<b>169,12</b>	<b>3,94</b>	
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зел.горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№30 2018
Суп пшенный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№126 2018
Печень по-строгановски	60/40	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№356 2018
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№152 2018
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	106	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56	
		<b>25,89</b>	<b>30,57</b>	<b>71,56</b>	<b>703</b>	<b>36,6</b>	<b>9,38</b>	<b>0,43</b>	<b>108,48</b>	<b>11,38</b>	
		<b>36,31</b>	<b>49,2</b>	<b>144,34</b>	<b>1135</b>	<b>37,8</b>	<b>9,82</b>	<b>0,69</b>	<b>277,6</b>	<b>15,32</b>	

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.