

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА В.Г. АСАПОВА С.КАЛИНИНО МАЛМЫЖСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Юр/фактический адрес: 612927, Кировская область,
Малмыжский район, с. Калинино, ул. Пролетарская, дом 111
☎ тел.(факс): 8(83347) 2-62-04

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ имени
генерал-лейтенанта В.Г. Асапова
с. Калинино Малмыжского района
Кировской области



Кулакова Л.М.

Приказ № 77-0 от «24» 11 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

учащихся с 11-18 лет МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г. Асапова
с. Калинино Малмыжского района Кировской области
на осенне-зимний период 2023 – 2024 учебного года

Составлено на основании сборника технологических нормативов,
рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания

Издание второе,
исправленное и дополненное

Уфа
ИП Поляковский Ю.И.
2016

Составила:

Повар А.А. /Киселева Е.М./

Школа	МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино				Отд./корп	День				первый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2										
Обед	фрукты									
	закуска									
	1 блюдо	53	Суп щи из свежей капусты с картофелем	250\10		91	2	6	8	
	2 блюдо	451	Котлета.Биточки	100		218	15	12	13	
	гарнир	302	Каша рисовая молочная вязкая	250 и 7		321	7	10	50	
	сладкое	686	Чай с лимоном и сахаром	200		37	0	0	9	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15	
			ИТОГО			822	25	29	95	

Школа	МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино					Отд./корп	День		второй
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп картофельный с макаранными изделиями	250		111	3	3	19
	2 блюдо	374	Рыба тушеная в томате с овощами	120\60		259	28	14	6
	гарнир	520	Картофельное пюре	220		203	5	7	29
	сладкое	639	Компот из смеси сухофруктов	200		121	1	0	31
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15
			ИТОГО			849	38	25	100

Школа		МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино				Отд./корп		День			третий	
Прием пищи		Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		гор.блюдо										
		гор.напиток										
		хлеб										
Завтрак 2												
		фрукты										
Обед		закуска										
		1 блюдо	54	Суп рассольник "Ленинградский"	250\10		119	2	5	15		
		2 блюдо	451	Биточки.Котлеты	100		218	15	12	13		
		гарнир	297	Каша гречневая рассыпчатая	250 и 7		401	14	9	63		
		сладкое	685	Чай с сахаром	200		35	0	0	9		
		хлеб бел.										
		хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15		
		593	Соус томатный	50		34	1	2	3			
			ИТОГО				962	33	29	118		

Школа	МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино				Отд./корп	День				четвёртый
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо	8	Суп с рыбными консервами	250		167	9	8	14	
	2 блюдо	333	Макаронные изделия отварные	220\8		295	8	7	48	
	гарнир	591	Гуляш из курицы	100\75		203	24	20	6	
	сладкое	705	Напиток из плодов шиповника	200		111	1	0	27	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15	
			ИТОГО			931	43	36	110	

Школа		МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино				Отд./корп		День		пятый	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо										
	гор.напиток										
	хлеб										
Завтрак 2	фрукты										
Обед	закуска										
	1 блюдо	110	Борщ с капустой и картофелем	250 и 10		105	2	6	12		
	2 блюдо	45	Бедро куриное	100		276	24	20	0		
	гарнир	297	Каша рисовая рассыпчатая	250\7		334	6	7	63		
	сладкое	686	Чай с сахаром и лимоном	200		37	0	0	9		
	хлеб бел.	593	Соус томатный	50		34	1	2	3		
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15		
			ИТОГО				941	34	36	102	

Школа	МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г. Асапова с.Калинино				Отд./корп	День		шестой	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		111	3	3	19
	2 блюдо	451	Биточки. Котлеты	100		218	15	12	13
	гарнир	311	Каша молочная "Дружба"	250 и 7		291	8	11	41
	сладкое	685	Чай с сахаром	200		35	0	0	9
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15
			ИТОГО			810	27	27	97

Школа		МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калининно				Отд./корп		День		седьмой	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо										
	гор.напиток										
	хлеб										
Завтрак 2	фрукты										
Обед	закуска										
	1 блюдо	54	Суп рассольник "Ленинградский"	250\10		119	2	5	15		
	2 блюдо	278	Плов из курицы	300		581	30	30	47		
	гарнир										
	сладкое	693	Какао с молоком	200		98	4	3	14		
	хлеб бел.										
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15		
			ИТОГО			953	37	39	91		

Школа		МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино			Отд./корп	День		восьмой	
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	65	Суп крестьянский с крупой	250 и 10		105	2	5	12
	2 блюдо	451	Котлета.Биточки	100		218	15	12	13
	гарнир	333	Макаронные изделия отварные	220 и 8		295	8	7	48
	сладкое	685	Чай с сахаром	200		35	0	0	9
	хлеб бел.		Соус томатный	50		34	1	2	3
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15
			ИТОГО				842	27	27

Школа		МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино				Отд./корп		День		девятый	
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо										
	гор.напиток										
	хлеб										
Завтрак 2	фрукты										
Обед	закуска										
	1 блюдо	140	Суп картофельный с домашней лапшой	250		110	3	3		18	
	2 блюдо	591	Гуляш из курицы	100\75		203	24	20		6	
	гарнир	520	Картофельное пюре	220		203	5	7		29	
	сладкое №1	693	Компот из смеси сухофруктов	200		121	1	0		31	
	хлеб бел.										
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1		15	
			ИТОГО				792	34	31		99

Школа		МКОУ СОШ имени генерал-лейтенанта В.Г.Асапова с.Калинино			Отд./корп		День		Десятый	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2										
	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо	56	Суп борщ с капустой и картофельный	250\10		97	2	5	12	
	2 блюдо	45	Бедро куриное	100		276	24	20	0	
	гарнир	297	Каша рисовая рассыпчатая	250 и 7		334	6	7	63	
	сладкое	686	Чай с лимоном и с сахаром	200		37	0	0	9	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.		Хлеб	70		155	1	1	15	
		593	Соус томатный	50		34	1	2	3	
		ИТОГО			933	34	35	102		