

Согласовано:  
Директор



» МАУ «Ш  
№ 5 города Асино  
Томской области

2021-2022) г.

Утверждено:  
Директор

МАУ «Комбинат школьного питания»  
И. А. Семенов

« ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ » 2021-2022 гг.



Примерное  
10-дневное меню  
для обеспечения питанием  
учащихся  
(возрастная группа 12 лет и старше)

Школа

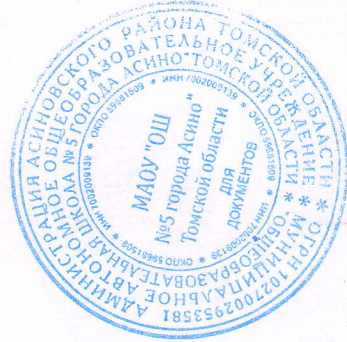
МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Отд./корп

День

1.0 понед.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|----------------------------|----------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 509    | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00   | 372,00       | 11,60  | 10,40 | 56,80    |
|            |            | 413    | Сосиска отварная с соусом  | 66,00    | 75,60        | 3,83   | 2,50  | 0,56     |
|            |            | 96     | Масло сливочное            | 50,00    | 44,00        | 1,30   | 2,40  | 4,20     |
|            | хлеб       | 685    | Хлеб пшеничный             | 10,00    | 77,00        | 0,01   | 8,30  | 0,06     |
|            |            |        | Чай с сахаром              | 30,00    | 63,60        | 2,40   | 0,40  | 12,60    |
|            |            |        | Итого                      | 200,00   | 60,40        | 0,20   | 0,00  | 12,60    |
|            |            |        |                            | 556,00   | 692,00       |        |       |          |
| Обед       | закуска    |        | Кукуруза консервиров.      | 100,00   | 65,00        | 2,60   | 0,60  | 9,90     |
|            | 1 блюдо    | 139    | Суп картофельный с горохом | 250,00   | 164,60       | 5,10   | 6,65  | 23,90    |
|            | 2 блюдо    | 293    | Курица запеченая в смет.   | 100,00   | 289,20       | 9,10   | 4,80  | 17,08    |
|            | гарнир     | 309    | Макаронны отварные         | 180,00   | 215,00       | 7,70   | 5,80  | 34,30    |
|            | сладкое    |        | Сок фруктовый              | 180,00   | 79,20        | 0,90   | 0,00  | 19,10    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный             | 30,00    | 63,60        | 2,40   | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                | 20,00    | 39,00        | 1,95   | 0,30  | 12,60    |
|            |            |        |                            | Итого    | 860,00       | 915,60 |       |          |
|            |            |        | Всего                      |          | 1607,60      |        |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Отд./корп

День

2.0 вторн.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                    | Выход, г | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|--------------------------|----------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 348    | Омлет с морковью         | 200,00   | 344,40       | 5,40   | 16,60 | 10,40    |
|            | хлеб       | 96     | Масло сливочное          | 20,00    | 154,00       | 0,02   | 16,60 | 12,00    |
|            |            |        | Хлеб пшеничный           | 30,00    | 63,60        | 2,40   | 0,40  | 12,60    |
|            |            | 685    | Чай с сахаром            | 200,00   | 60,40        | 0,20   | 0,00  | 12,60    |
|            |            |        | Фрукты свежие            | 100,00   | 60,00        | 0,60   | 0,00  | 17,20    |
|            |            |        | Итого                    | 550,00   | 682,40       |        |       |          |
| Обед       | закуска    | 67     | Винегрет овощной         | 100,00   | 82,80        | 5,40   | 4,00  | 16,50    |
|            | 1 блюдо    | 96     | Рассольник ленинградский | 250,00   | 131,60       | 2,10   | 3,90  | 33,00    |
|            | 2 блюдо    | 498    | Котлета куриная с маслом | 100,00   | 258,90       | 16,31  | 23,42 | 8,07     |
|            | гарнир     | 520    | Картофельное пюре        | 180,00   | 226,80       | 3,60   | 9,60  | 3,80     |
|            | сладкое    | 639    | Компот из сухофруктов    | 180,00   | 124,00       | 0,60   | 0,00  | 26,40    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный           | 30,00    | 63,60        | 2,40   | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной              | 20,00    | 63,60        | 1,95   | 0,30  | 12,60    |
|            |            |        |                          | Итого    | 860,00       | 951,30 |       |          |
|            |            |        | Всего                    |          | 1633,70      |        |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Отд./корп

День

3.0 среда

| Прием пищи | Раздел     | № рещ. | Блюдо                              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 304    | Каша молочная пшеничная            | 250,00   | 255,00       | 5,91  | 5,50  | 39,80    |
|            | хлеб       | 96     | Масло сливочное                    | 10,00    | 77,00        | 0,01  | 8,30  | 0,06     |
|            |            |        | Хлеб пшеничный                     | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |            | 694    | Какао                              | 180,00   | 168,30       | 4,20  | 4,50  | 28,60    |
|            |            |        | Фрукты свежие                      | 100,00   | 80,00        | 0,60  | 0,00  | 17,20    |
|            |            |        | Итого                              | 570,00   | 643,90       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 75     | Икра морковная                     | 100,00   | 78,33        | 2,00  | 6,00  | 11,66    |
|            | 1 блюдо    | 140    | Суп картофельный с макарон-изд.-ми | 250,00   | 120,00       | 3,60  | 3,10  | 26,30    |
|            | 2 блюдо    | 278    | Тефтели с соусом сметанным         | 100,00   | 318,00       | 26,00 | 24,50 | 35,25    |
|            | гарнир     | 534    | Капуста тушеная                    | 180,00   | 151,20       | 3,42  | 6,36  | 9,54     |
|            | сладкое    | 473    | Компот из кураги                   | 180,00   | 113,40       | 1,89  | 0,00  | 37,44    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный                     | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                        | 20,00    | 63,60        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|            |            |        | Итого                              | 860,00   | 908,13       |       |       |          |
|            |            | Всего  |                                    | 1552,00  |              |       |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА

4.0 четв.

День

Отд./корп

МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Школа

| Прием пищи | Раздел    | № рец. | Блюдо                                   | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------|--------|---|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо | 366    | Запеканка творожная                     | 200,00   | 425,30       | 9,60  | 8,80  | 1,07     |
|            | хлеб      | 96     | Масло сливочное                         | 20,00    | 77,00        | 0,01  | 8,30  | 0,06     |
|            |           |        | Хлеб пшеничный                          | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |           | 685    | Чай с сахаром                           | 200,00   | 60,40        | 0,20  | 0,00  | 12,60    |
|            |           |        | Фрукты свежие                           | 100,00   | 70,00        | 0,60  | 0,00  | 17,20    |
|            |           |        | Итого                                   | 550,00   | 696,30       |       |       |          |
| Обед       |           |        | Салат из св.моркови с яблоком и курагой | 100,00   | 73,30        | 1,30  | 3,10  | 9,10     |
|            | закуска   | 61     |   |          |              |       |       |          |
|            | 1 блюдо   | 82     | Борщ из свежей капусты с картофелем     | 250,00   | 112,40       | 1,88  | 3,90  | 15,30    |
|            |           |        |   |          |              |       |       |          |
|            | 2 блюдо   | 385    | Минтай запеченный                       | 100,00   | 157,80       | 9,10  | 4,80  | 4,80     |
|            |           |        |   |          |              |       |       |          |
|            | гарнир    | 509    | Каша гречневая рассыпч. С маслом        | 180,00   | 334,80       | 3,60  | 10,30 | 38,40    |
|            |           |        |   |          |              |       |       |          |
|            | сладкое   | 379    | Кофейный напиток                        | 180,00   | 152,00       | 2,50  | 3,60  | 28,70    |
|            |           |        |   |          |              |       |       |          |
| хлеб бел.  |           |        | Хлеб пшеничный                          | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |           |        | Хлеб ржаной                             | 20,00    | 39,00        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|            |           |        | Итого                                   | 860,00   | 932,90       |       |       |          |
|            |           |        | Всего                                   |          | 1629,20      |       |       |          |



КОПИ  
ВЕРИ

5.0 пятн.

День

Отд./корп

Школа МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                             | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 302    | Каша молочная манная              | 250,00   | 215,00       | 6,00  | 10,30 | 38,00    |
|            |            | 3      | Сыр порционн.                     | 20,00    | 138,00       | 3,67  | 14,20 | 0,26     |
|            |            | 96     | Масло сливочное                   | 10,00    | 77,00        | 0,01  | 8,30  | 0,06     |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный                    | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |            | 685    | Чай с сахаром                     | 200,00   | 60,40        | 0,20  | 0,00  | 12,60    |
|            |            |        | Кондит. изд-ие ( зефир)           | 40,00    | 112,40       | 3,35  | 1,59  | 14,00    |
|            |            |        | Итого                             | 550,00   | 666,40       |       |       |          |
| Обед       |            |        |                                   |          |              |       |       |          |
|            |            |        |                                   |          |              |       |       |          |
|            | закуска    | 71     | Помидоры св.порцион.              | 100,00   | 51,70        | 0,73  |       | 2,23     |
|            | 1 блюдо    | 124    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00   | 110,00       | 2,60  | 0,80  | 25,80    |
|            | 2 блюдо    | 498    | Котлета курин. с маслом           | 100,00   | 181,97       | 18,12 | 26,02 | 9,00     |
|            | гарнир     | 512    | Рис припущенный                   | 180,00   | 368,60       | 2,95  | 15,84 | 29,70    |
|            | сладкое    | 648    | Кисель витаминизированный         | 180,00   | 62,80        | 0,32  | 0,00  | 26,80    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный                    | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                       | 20,00    | 39,00        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|            |            |        | Итого                             | 860,00   | 954,60       |       |       |          |
|            |            | Всего  |                                   | 1621,00  |              |       |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА



Школа

МАОУ КШП 12 лет и старше. Летний период

День

6.0 понед.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 509    | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00   | 362,00       | 11,60 | 10,40 | 61,10    |
|            |            | 428    | Колбаса отварная с соусом  | 110,00   | 120,00       | 3,80  | 5,60  | 0,59     |
|            | хлеб       | 96     | Масло сливочное            | 10,00    | 77,00        | 0,01  | 8,30  | 0,06     |
|            |            | 685    | Хлеб пшеничный             | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |            |        | Чай с сахаром              | 200,00   | 60,40        | 0,20  | 0,00  | 12,60    |
|            |            |        | Итого                      | 550,00   | 683,00       |       |       |          |
| Обед       | закуска    |        | Кукуруза консервиров.      | 100,00   | 65,00        | 2,60  | 0,60  | 9,90     |
|            | 1 блюдо    | 139    | Суп картофельный с горохом | 250,00   | 164,60       | 5,10  | 6,65  | 23,90    |
|            | 2 блюдо    | 293    | Курица запеченая в смет.   | 100,00   | 289,20       | 9,10  | 4,80  | 17,08    |
|            | гарнир     | 309    | Макароны отварные          | 180,00   | 215,00       | 7,70  | 5,80  | 34,30    |
|            | сладкое    |        | Сок фруктовый              | 180,00   | 79,20        | 0,90  | 0,00  | 19,10    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный             | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                | 30,00    | 58,50        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|            |            |        | Итого                      | 870,00   | 935,10       |       |       |          |
|            |            |        | Всего                      |          | 1618,10      |       |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА

МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Отд./корп

7.0 вторн.

День

Школа

| Прием пищи | Раздел     | № рец.        | Блюдо                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|---------------|--------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 302           | Каша молочная рисовая    | 200,00   | 186,70       | 7,20  | 3,40  | 34,80    |
|            | хлеб       | 96            | Масло сливочное          | 20,00    | 154,00       | 0,02  | 16,60 | 0,12     |
|            |            |               | Хлеб пшеничный           | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |            | 694           | Какао                    | 200,00   | 187,00       | 4,70  | 5,00  | 31,80    |
|            |            | Фрукты свежие | 100,00                   | 90,00    | 0,60         | 0,00  | 17,20 |          |
|            |            |               | Итого                    | 550,00   | 681,30       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 71            | Огурцы св. порцион.      | 100,00   | 62,00        | 0,43  | 0,00  | 1,33     |
|            | 1 блюдо    | 96            | Рассольник ленинградский | 250,00   | 131,60       | 2,10  | 3,90  | 33,00    |
|            | 2 блюдо    | 498           | Котлета куриная с маслом | 100,00   | 270,00       | 18,12 | 25,10 | 8,96     |
|            | гарнир     | 520           | Картофельное пюре        | 180,00   | 226,80       | 3,60  | 9,60  | 3,80     |
|            | сладкое    | 639           | Компот из сухофруктов    | 200,00   | 124,00       | 0,60  | 0,00  | 26,40    |
|            | хлеб бел.  |               | Хлеб пшеничный           | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |               | Хлеб ржаной              | 20,00    | 39,00        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|            |            |               | Итого                    | 880,00   | 917,00       |       |       |          |
|            |            |               | Всего                    |          | 1598,30      |       |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА





Школа МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Прием пищи

| Раздел  | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------|--------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | 534    | Капуста тушеная                          | 200,00   | 168,00       | 3,80  | 7,10  | 10,60    |
|         | 388    | Котлета рыбная с соусом                  | 100\50   | 306,70       | 17,90 | 6,70  | 14,00    |
|         |        | Хлеб пшеничный                           | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|         | 379    | Кофейный напиток                         | 200,00   | 152,00       | 2,50  | 3,60  | 28,70    |
|         |        | Итого                                    | 580,00   | 690,30       |       |       |          |
| Обед    | 71     | Помидоры св. порцион.                    | 100,00   | 51,70        | 0,73  | 0,00  | 2,23     |
|         | 140    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,00   | 130,00       | 3,60  | 3,13  | 30,20    |
|         |        | 2 блюдо                                  | 100,00   | 329,80       | 26,00 | 24,60 | 36,60    |
|         | 278    | Тефтели с соусом сметанным               | 180,00   | 257,40       | 17,64 | 1,80  | 41,90    |
|         | 198    | Горох отварной                           | 180,00   | 126,00       | 1,10  | 0,00  | 11,60    |
|         | 437    | Компот из кураги                         | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|         |        | хлеб бел.                                | 20,00    | 39,00        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|         |        | хлеб черн.                               |          |              |       |       |          |
|         |        | Итого                                    | 860,00   | 997,80       |       |       |          |
|         |        | Всего                                    |          | 1687,80      |       |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА



9.0 чт.

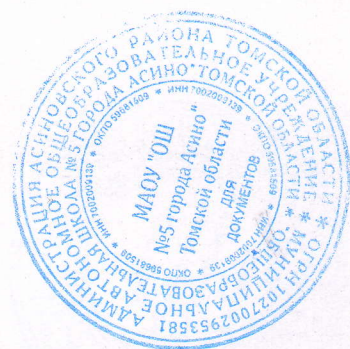
День

Отд./корп.

МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период

Школа

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                        | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 304    | Каша молочная пшениная       | 250,00   | 255,00       | 5,90  | 5,50  | 39,80    |
|            | хлеб       | 96     | Масло сливочное              | 20,00    | 154,00       | 0,03  | 22,10 | 16,00    |
|            |            |        | Хлеб пшеничный               | 40,00    | 84,80        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |            | 388    | Напиток из шиповника         | 200,00   | 99,60        | 0,70  | 0,00  | 22,00    |
|            |            | 337    | Яйцо отварное                | 45,00    | 63,00        | 5,10  | 4,60  | 0,30     |
|            |            |        | Итого                        | 555,00   | 656,40       |       |       |          |
| Обед       |            |        |                              | 100,00   | 78,30        | 2,00  | 6,00  | 11,60    |
|            | закуска    | 75     | Икра морковная               | 250,00   | 112,40       | 1,88  | 4,88  | 15,30    |
|            | 1 блюдо    | 82     | Борщ из св.кап. с картофелем | 100,00   | 203,30       | 11,40 | 9,80  | 17,00    |
|            | 2 блюдо    | 451    | Котлета мясная               | 180,00   | 331,80       | 2,95  | 15,84 | 29,70    |
|            | гарнир     | 512    | Рис припущенный              | 200,00   | 124,00       | 0,60  | 0,00  | 15,70    |
|            | сладкое    | 639    | Компот из сухофруктов        | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный               | 20,00    | 39,00        | 1,95  | 0,30  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                  | 880,00   | 952,40       |       |       |          |
|            |            |        | Итого                        | 1608,80  |              |       |       |          |
|            |            |        | Всего                        |          |              |       |       |          |



КОПИЯ  
ВЕРНА

10.0 шт.

День

Отд./корп

МАУ КШП 12 лет и старше. Летний период.

Школа

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 333    | Макаронны с сыром             | 250,00   | 354,60       | 9,40  | 21,10 | 59,30    |
|            |            |        | Хлеб пшеничный                | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            |            | 96     | Масло сливочное               | 10,00    | 77,00        | 0,01  | 8,30  | 0,06     |
|            |            | 685    | Чай с сахаром                 | 180,00   | 54,40        | 0,18  | 0,00  | 11,30    |
|            |            |        | Фрукты свежие                 | 100,00   | 110,00       | 0,60  | 0,00  | 17,20    |
|            |            |        | Итого                         | 570,00   | 659,60       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 67     | Винегрет овощной              | 100,00   | 82,80        | 5,40  | 4,00  | 16,50    |
|            | 1 блюдо    | 124    | Щи из св капусты с картофелем | 250,00   | 137,50       | 3,28  | 0,94  | 32,20    |
|            | 2 блюдо    | 498    | Котлета кур. с маслом         | 100,00   | 258,90       | 16,31 | 23,42 | 8,07     |
|            | гарнир     | 509    | Каша гречневая рассыпчатая    | 180,00   | 334,80       | 10,40 | 9,36  | 55,00    |
|            | сладкое    | 648    | Кисель витаминизированный     | 180,00   | 55,80        | 0,30  | 0,00  | 29,50    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный                | 30,00    | 63,60        | 2,40  | 0,40  | 12,60    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                   | 20,00    | 39,00        | 1,30  | 0,20  | 8,00     |
|            |            |        | Итого                         | 860,00   | 972,40       |       |       |          |
|            |            |        | Всего                         |          | 1632,00      |       |       |          |

КОПИЯ  
ВЕРНА

