

Утверждаю

И.о. директора МБОУ СОШ №8

Т.А. Стулова

Приказ № 127 / « 02 »

2024 г.



10-ти дневное МЕНЮ МБОУ СОШ №8

Для организации питания детей от 7-11 и 11-17 лет

*в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания общественного питания населения»*

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех
образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна,- М.:Де/ 1и плюс, 2015,-544с

Неделя: Понедельник
первая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Котлета, рубленая из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	295
	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
	Итого за обед	820	30,43	39,2	102,04	927,67	

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Котлета, рубленая из птицы	90	15,3	29,4	15,46	388	295
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
	Итого за обед	730	30,43	39,2	102,04	927,67	

Неделя: Вторник
первая неделя

Возрастная категория: 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	120	13,36	14,08	0,85	164	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		840	28,22	26,58	102,43	783,3	

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		740	28,22	26,58	102,43	783,3	

Неделя: Среда
первая неделя
Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Котлеты мясные	120	12,38	18,15	10,74	258	268
	Капуста тушеная	180	3,1	4,86	14,14	112,7	321
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		840	27,14	32,79	82,22	735,92	

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82
	Котлеты мясные	90	12,38	18,15	10,74	258	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		730	27,14	32,79	82,22	735,92	

Неделя: четверг

первая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капустой с картофелем	300	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Макароны изделия отварные с маслом	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Птица отварная	120	23,46	25,82	0,5	328	288
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		847	35,08	36,69	64,72	766,8	

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капустой с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	288
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		747	35,08	36,69	64,72	766,8	

Неделя: пятница

первая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник Ленинградский	300	2,82	5,59	11,98	142,25	96
	Голубцы ленивые	260	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		800	7,22	17,53	85,04	628,31	

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,59	11,98	142,25	96
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		720	7,22	17,53	85,04	628,31	

Неделя: понедельник
вторая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный гороховый	300	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	295
	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		820	32,6	39,5	101,7	920,59	

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп картофельный гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Котлеты, рубленые из птицы	90	15,3	29,4	15,46	388	295
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		730	32,6	39,5	101,7	920,59	

Неделя: вторник
вторая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Плов	260	14,14	11,4	13,97	214,34	265
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		800	19,78	17,77	56,87	503,09	

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88
	Плов	220	14,14	11,4	13,97	214,34	265
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		710	19,78	17,77	56,87	503,09	

Неделя: среда
 вторая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник Ленинградский	300	2,82	5,59	11,98	142,25	96
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	120	13,36	14,08	0,85	164	246
	Соки овощные,фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		840	25,96	26,96	79,69	596,55	

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25	96
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из отварного мяса томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164	246
	Соки овощные,фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		740	25,96	26,66	79,69	596,55	

Неделя: четверг

вторая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	6,2	5,09	1,94	94	252
	Пюре картофельное	180	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		840	15,53	11,52	85,32	606,8	

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	6,2	5,09	1,94	94	252
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		740	15,53	11,52	85,32	606,8	

Неделя: пятница
вторая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп рыбный с консервами	300	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по- домашнему	260	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		800	34,29	33,39	85,12	785,95	

Возрастная категория : 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп рыбный с консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по- домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	1
Итого за обед		720	34,29	33,39	85,12	785,95	