

10-ти дневное МЕНЮ МБОУ СОШ №8

Для организации питания детей ограниченными возможностями здоровья
С 7-11 лет, 11-17

*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

Утверждаю
И.о. директора МБОУ СОШ №8
Г.А.Стулова
Приказ № 44/н
«14»
2023 г.



Неделя: Понедельник
первая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,51	11,72	37,05	285	182
	БургерБрод с сыром	100	5,8	8,3	14,83	157	3
	Соки овощные,фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за завтрак		550	6,8	8,3	35,03	241,8	

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	
Итого за обед		1210	53,2	69,82	186,94	1678,92	

Неделя: Вторник
первая неделя

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронны 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
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	375
Итого за завтрак		550	31,45	31,16	58,65	642,15	

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		
Завтрак							
	Запеканка из творога	250	17,47	8,1	15,07	166,8	233
	Бутерброд с колбасой	100	4,47	3,05	13,3	140	6
	Какао с молоком стученным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
Итого за завтрак		550	25,61	13,75	53,46	445,2	

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		
Завтрак							
	Сосиска отварная	100	5,55	12,7	0,7	141	243
	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Хлеб пшеничный	70	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Итого за завтрак		550	14,54	20,86	75	549,8	

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
	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 капусты 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		
Завтрак							
	Тефтели мясные	120	7,83	8,75	10,25	151	278
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Итого за завтрак		550	19,49	15,73	97,6	613,25	

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		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	0,4	9,3	31,1	183,4	175
	Бутерброд с сыром	100	5,8	8,3	14,83	157	3
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за завтрак		550	7,2	17,6	66,13	425,2	

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		
Завтрак							
	Сосиска отварная	100	5,55	12,7	0,7	141	243
	Макаронны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Итого за завтрак		500	10,86	7,31	64,07	367,55	

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
	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 капустой 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		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему	270	21,29	23,78	21,79	387,7	259
	Хлеб пшеничный	80	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Итого за завтрак		550	24,35	24,67	70,5	606,2	

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

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета мясная	100	12,38	18,15	10,74	258	268
	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,8	16,7	85,7	2
	Чай с лимоном	210	0,53		9,87	41,6	377
Итого за завтрак		550	18,96	24,32	73,99	595	

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

Возрастная категория : 11-17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	2
Итого за завтрак		550	25,36	20,97	76,39	578,25	

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	