

Утверждаю. Директор школы
Сальникова Н.В.
Приказ №38 от 09.01.2025 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд, приготавливаемых в соответствии с Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 на основании рецептурного сборника для общеобразовательных учреждений под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М.: ДеЛи принт, 2011-2015г.

для организации питания детей на базе общеобразовательной организации

МБОУ СТРАШЕВИЧСКАЯ СОШ

Для детей с 12 до 17 лет

№ реп.	День 1	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
16	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макароны отварные	200	6,80	20,00	38,00	269,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,10	45,80	109,79	774,88

№ реп.	День 2	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	4,66	25,50	146,30
358	Кисель из концентрата	200	0,04	0,00	24,76	94,20
700	Хлеб ржаной	50	2,78	0,56	24,50	114,12
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,88	19,73	103,85	681,74

№ реп.	День 3	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
16	Колбаса	100	10,40	20,00	21,20	224,00
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,86	7,16	48,92	279,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,69	30,98	146,37	878,08

№ реп.	День 4	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
96	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,89	142,25
248	Наггетсы из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,84	309,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,48	20,37	107,73	728,33

№ рец.	День 5	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	4,90	12,75	102,50
390	Пельмени	250	25,44	23,65	50,55	517,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,505	29,20	115,98	850,03

№ рец.	День 6	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90	124,75
16	Сосиски	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макароны отварные	200	6,80	20,00	38,00	269,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,92	46,06	109,20	814,88

№ реп.	День 7	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
304	Рис отварной	200	4,374	6,444	44,028	251,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,734	21,254	100,368	695,82

№ реп.	День 8	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
96	Рассольник Ленинградский	250	4,225	2,375	15,30	118,425
16	Колбаса	100	10,40	20,00	21,20	224,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,91	8,67	53,84	309,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,275	32,025	149,45	921,305

№ реп.	День 9	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
248	Наггетсы из мяса курицы	100	9,60	5,90	2,20	101,00
309	Макароны отварные	200	7,80	8,20	41,68	276,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
3	Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,35	31,43	108,36	844,31

№ реп.	День 10	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,825	4,90	12,75	102,50
249	Котлеты из мяса рыбы	100	17,83	0,93	0,45	149,16
304	Рис отварной	200	4,374	6,444	44,028	251,64
295	Компот из свежих плодов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
700	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,25	57,06
701	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,149	12,764	106,788	713,43

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060068

Владелец Сальникова Наталья Викторовна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025