

Утверждаю. Директор школы



Сальникова Н.В.

от 20.08.2026 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

№ рец.	ДЕНЬ 1	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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 и тушенкой	250	2,57	5,15	7,90	124,75
16	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макаронные изделия 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 2	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
16	Колбаса отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
304	Рис отварной с маслом сливочным	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		20,614	29,794	122,168	756,32

№ реп.	ДЕНЬ 3	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
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25
248	Котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	9,60	5,90	2,20	101,00
312	Пюре картофельное	200	4,16	4,66	25,50	146,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
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		28,50	20,22	113,40	741,34

№ реп.	ДЕНЬ 4	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
96	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25
16	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	9,60	5,90	2,20	101,00
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,91	8,67	53,12	309,15
358	Кисель из концентрата плодового или ягодного	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		27,45	20,35	116,86	762,53

№ реп.	ДЕНЬ 5	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	250	1,825	4,9	12,75	102,50
390	Пельмени отварные с маслом сливочным (полуфабрикат промышленного производства)	250	25,44	23,65	50,55	517,00
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		30,415	29,06	103,10	795,43

№ реп.	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 и тушенкой	250	2,57	5,15	7,90	124,75
248	Котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	9,60	5,90	2,20	101,00
309	Макаронные изделия отварные	200	6,80	20,00	38,00	269,20
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		23,21	32,10	103,08	746,48

№ 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
16	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00
304	Рис отварной с маслом сливочным	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		26,534	35,354	119,368	818,82

№ 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	2,82	5,29	11,98	142,25
248	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	9,60	5,90	2,20	101,00
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,91	8,67	53,12	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		29,07	20,84	126,41	822,13

№ реп.	ДЕНЬ 9	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	100	1,00	0,40	2,30	21,00
82	Борщ с капустой, картофелем и тушенкой	250	1,825	4,90	12,75	102,50
16	Колбаса отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
309	Макаронные изделия 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
670	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,55	58,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		23,175	45,81	114,05	792,63
792						

№ реп.	ДЕНЬ 10	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
	Прием пищи, наименование блюда		белки	жиры	углеводы	
	ОБЕД					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
249	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	17,83	0,93	0,45	149,16
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,374	6,444	44,028	251,64
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		30,934	13,304	113,488	766,08